

AUTORA BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES* E DA AMAZON

LYSA TERKEURST

EMOÇÕES SOB CONTROLE

*A arte de manter a cabeça no lugar
até nos dias mais difíceis*





EMOCÕES ⁵ SOB CONTROLE

LYSA TERKEURST

EMOCÕES SOB CONTROLE

*A arte de manter a cabeça no lugar
até nos dias mais difíceis*

Tradução
Ana Paula Argentino



Rio de Janeiro - 2014

Título original: *Unglued* Copyright © 2012, by Lisa TerKeurst
Edição original por Zondervan. Todos os direitos reservados.
Copyright da tradução © 2014 Vida Melhor Editora S.A. 2013.

PUBLISHER	<i>Omar de Souza</i>
EDITOR RESPONSÁVEL	<i>Samuel Coto</i>
PRODUÇÃO	<i>Adriana Torres</i> <i>Thalita Ramalho</i>
REVISÃO DE TRADUÇÃO	<i>Anna Beatriz Seilhe</i>
PRODUÇÃO EDITORIAL	<i>Daniel Borges</i> <i>Rachel Rimas</i>
REVISÃO	<i>Eduardo Carneiro</i> <i>Mônica Surrage</i>
CAPA	<i>Leandro B. Liporage</i>
DIAGRAMAÇÃO	<i>DTPPhoenix Editorial</i>

As citações bíblicas foram retiradas da Nova Versão Internacional (NVI), salvo quando especificado.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação Sindicato Nacional dos
Editores de Livros, RJ

T294e Terkeurst, Lysa

Emoções sob controle : a arte de
manter a cabeça no lugar até nos dias
mais difíceis / Lysa Terkeurst;
tradução Ana Paula Argentino. – 1.
ed. – Rio de Janeiro: Thomas Nelson
Brasil, 2014.

176 p.; 23 cm

Inclui apêndice

ISBN 978-85-7860-576-6

1. Técnicas de autoajuda. 2.
Autoestima. 3. Pensamento positivo.
I. Título.

CDD: 158.1

CDU: 159.947

Thomas Nelson Brasil é uma marca licenciada à Vida Melhor
Editora S.A.

Todos os direitos reservados à Vida Melhor Editora S.A.

Rua Nova Jerusalém, 345 – Bonsucesso Rio de Janeiro – RJ – CEP
21402-325

Tel.: (21) 3882-8200 – Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313

www.thomasnelson.com.br

O que acontece nas entrelinhas das fotos sorridentes da vida nem sempre é bonito de se ver. Preciso reconhecer isso. E amo meus amigos que são corajosos o suficiente para reconhecerem também a confusão que existe. Dedico estas palavras a vocês, à medida que concordamos em fazer juntas um pouco do progresso imperfeito.

SUMÁRIO

Agradecimentos

CAPÍTULO 1: Um convite ao progresso imperfeito

CAPÍTULO 2: Não sou uma mulher histérica

CAPÍTULO 3: As prisioneiras

CAPÍTULO 4: Que tipo de descontrolada eu sou?

CAPÍTULO 5: As explosivas

CAPÍTULO 6: As rancorosas

CAPÍTULO 7: Preciso de um manual do usuário

CAPÍTULO 8: Meu papel infantil

CAPÍTULO 9: A mulher vazia

CAPÍTULO 10: A tagarelice interior negativa

CAPÍTULO 11: Minha alma precisa expirar

CAPÍTULO 12: Não é tão ruim

EPÍLOGO: Aceitando o convite para o progresso
imperfeito

APÊNDICE: Determine seu tipo de reação

Notas

AGRADECIMENTOS

Com profunda sinceridade, agradeço às pessoas listadas abaixo. Embora me reconheçam como a autora deste livro, cada uma destas pessoas preciosas desempenharam um papel fundamental em seu desenvolvimento. Muitas viveram comigo em meus altos e baixos, meus momentos descontrolados e complicados. Mesmo assim, elas me amam.

Que graça maravilhosa. Valorizo muito cada um de vocês.

Meus preferidos: Art, Jackson, Hope, Mark, Ashley e Brooke. Vocês são as respostas das minhas orações da infância.

LeAnn Rice, Renee Swope, Karen Ehman, Holly Good, Genia Rogers, Mary Ann Ruff e Amy King. Amigos extraordinários e líderes maravilhosos.

Glynnis Whitwer. Por me encorajar sempre e por me ajudar com as palavras. Risos.

Ministério Provérbios 31. Minhas irmãs de alma.

Elevation Church, Pastor e Holly, Chunks e Amy. Vocês sempre trazem a verdade transformadora para minha vida. Obrigada pela ajuda constante e pela liderança maravilhosa.

Meredith Brock, Jennie Stills e Lindsay Kreis. Presentes de Deus.

Nicki Koziarz, Samantha Reed e Melissa Taylor. Servas preciosas e líderes de torcida excepcionais.

Laci Watson. Líder extraordinária do In the Loop Group.

Cile Wison. Pesquisadora e amiga incrível.

Tina Clark e Lisa Cheramie. Vocês transformam os lugares em que escrevo em locais lindos.

Jenny Reynolds e Shaunti Feldhahn. Duas das mulheres mais espertas que conheço!

Esther Fedorkevich e Sandy Vander Zicht. Mais do que agentes ou editoras, vocês são amigas preciosas.

Scott Macdonald, Tracy Danz, Don Gates, Alicia Mey e Greg Clouse. É um sonho trabalhar com todos os meus amigos da Zondervan. Vocês não são apenas uma editora, são meus verdadeiros companheiros no ministério.

CAPÍTULO 1

UM CONVITE AO PROGRESSO IMPERFEITO

As emoções não são ruins. Mas tente convencer o meu cérebro disso às 2h08 da madrugada, quando eu devia estar dormindo em vez de me debater mentalmente.

Por que fiquei totalmente descontrolada com as toalhas do banheiro? Toalhas, pelo amor de Deus, *toalhas!*

O banheiro principal é o favorito da nossa casa. Embora minhas três filhas dividam um pequeno banheiro no andar de cima, elas gostam mais do nosso banheiro espaçoso no andar de baixo. Ou seja, nossas toalhas de banho sempre somem. Saio da banheira e procuro pela toalha recém-lavada que pendurei ontem, e percebo que ela não está mais lá.

Droga. Eu me enrolo em uma toalha de rosto. (Uma toalha de rosto... Entendeu o meu sofrimento?) E, enquanto estou usando a toalha de rosto, murmuro: “Vou proibir as meninas de usar esse banheiro.” Depois, claro, não faço nada para melhorar a situação. E toda vez a mesma cena se repete.

Eu já estava lidando com a questão da toalha de banho, ou com a falta dela, por um bom tempo antes de Art se envolver nessa situação. Até então ele tinha conseguido, de alguma maneira, não ter que usar uma toalha de rosto. Mas não naquele dia. Óbvio que ele não transbordou de alegria ao descobrir o vazio no lugar da toalha de banho.

Como eu estava perto, ele me pediu que pegasse uma toalha. Fui até o andar de cima certa de que encontraria cada toalha que tínhamos nos quartos das meninas. Preparei uma bronca enquanto subia a escada. A cada degrau, eu ficava cada vez mais séria. Entretanto, quando fui de quarto em quarto, não havia toalha alguma. Nenhuma. Como isso era possível? Totalmente perplexa, fui até a área de

serviço. Não, nenhuma toalha ali. Mas que coisa! Nesse momento senti uma dor intensa no pescoço, enquanto Art pedia de novo uma toalha.

— Pelo amor de Deus, já estou indo — respondi enquanto me dirigia ao armário onde as toalhas de praia são guardadas. — Você irá usar uma dessas — disse, jogando uma toalha enorme, e da Barbie, por cima do boxe.

— O que é isto? — perguntou ele. — Esta não é a toalha que deixamos para os cães dormirem?

— Ai, meu Deus, ela estava limpa e dobrada no armário. Eu não lhe daria uma toalha em que os cães tivessem dormido! — Dessa vez minha voz soou alta demais, e era evidente que eu estava chateada.

— Droga, será que é muito pedir uma toalha limpa? — Art estava fazendo uma pergunta, mas para mim parecia mais uma afirmação. Um julgamento. Julgando a mim.

— Por que você sempre faz isso? — gritei. — Você pega alguns errinhos e os joga na minha cara!

Acha que escondi as toalhas? *Não!* Deixei os cães dormirem em cima da toalha da Barbie? *Não!* Além disso, essa não é a toalha da Barbie em que os cães dormiram. Temos *três* toalhas da Barbie. Pronto! Agora você tem a droga da informação sobre as toalhas. E nada disso é minha culpa!

Em um acesso de raiva, fui para o andar de cima dizer para as meninas umas poucas e boas.

— Nunca, nunca, jamais! Vocês estão *proibidas* de usar as toalhas do banheiro de baixo. Nunca, nunca mais! Entenderam?!

As meninas me olharam, espantadas por me verem chateada por causa das toalhas, e então começaram a falar que não sabiam nada sobre as toalhas.

De volta ao andar de baixo, peguei minha bolsa, bati a porta e cantei os pneus do carro enquanto arrancava da garagem rumo a uma reunião. Eu estava atrasada e não queria participar. Provavelmente, era uma dessas reuniões que

mostram como ser gentil com sua família. Eu não sei. Minha mente ficou confusa o dia inteiro.

E agora são 2h08 da madrugada, e não consigo dormir.

Estou triste pela maneira como me comportei hoje. Estou decepcionada com minha falta de autocontrole. Estou triste por ter acusado minhas filhas quando, mais tarde, encontrei as toalhas no quarto do meu filho. Vai entender... E quanto mais revivo meu sermão sobre as toalhas, mais meu cérebro se recusa a dormir.

Eu tenho que entender isso. Qual é o meu problema? Por que não consigo controlar minhas reações? Eu reprimo minhas emoções e explodo. E não sei como entender isso. Mas Deus me ajuda se não consigo entender. Vou destruir os relacionamentos que valorizo e trazer para a minha vida acessos permanentes de pavio curto, vergonha, medo e frustração. É isso que quero de verdade? Será que quero que esteja escrito na minha lápide “Bem, nos dias em que ela era legal, ela era muito

legal. Mas nos dias em que ela não era, o inferno, com certeza, não tinha a fúria igual à da mulher que está enterrada aqui”?

*Eu sei como é
louvar o Senhor
em um minuto e,
em seguida, gritar
com meu filho.*

Não. Não quero isso. De jeito nenhum. Não quero que o roteiro da minha vida seja escrito dessa forma. Então, às 2h08, prometo fazer melhor amanhã. Porém, o melhor parece ser difícil de alcançar, e minha promessa se esgota diante das irritações diárias e outras realidades desagradáveis. As lágrimas rolam e estou cansada de tentar. De novo.

Afinal, quem disse que as emoções são ruins? Sinto como se as minhas fossem. Sinto-me arrasada. Na verdade, descontrolada. Prometi ser alguém

melhor às 2h08, às 8h14, às 15h37, às 21h49 e em muitos outros momentos. Sei o que é louvar o Senhor em um minuto e, em seguida, gritar com meu filho. Sei que depois sentirei o peso na consciência por causa do meu comportamento e a vergonha da minha incapacidade de parar com isso.

Também sei como é estar a ponto de explodir e experimentar a dolorosa picada do desrespeito que me faz querer magoar quem me magoou.

E as exigências emocionais continuam vindo. Insegurança implacável. Imaginando se alguém gosta de mim. Sentindo-me cansada, estressada e com os hormônios em profusão.

Sentir-me descontrolada é, realmente, tudo o que sei. E estou começando a imaginar que talvez seja tudo o que sempre fui.

Esses foram os pensamentos de derrota dos quais não pude fugir. Talvez você se identifique. Se isso acontecer, oro para que se identifique também com minha esperança.

A ESPERANÇA DO PROGRESSO IMPERFEITO

O que me impedia de mudar era o sentimento de que eu não o faria com perfeição. Sabia que estragaria tudo e que as mudanças não aconteceriam de uma hora para outra. Às vezes, nós mulheres achamos que, se não progredirmos num determinado momento, nunca conseguiremos. Mas não é assim. Existe uma linda realidade chamada *progresso imperfeito*. Quando percebi a esperança gloriosa desse tipo de mudança, me permiti crer que eu realmente podia ser diferente.

As mudanças imperfeitas são passos lentos de um progresso, envolvidos pela graça... O progresso imperfeito. E, nossa, eu precisava muito disso. Então, me atrevi a escrever no meu blog:

Progresso. Apenas faça progresso. Está tudo bem em aprender e precisar de uma segunda chance. Tudo bem em impor limites e começar

de novo. Apenas se certifique de que esse limite é positivo. Siga em frente. Dê passinhos de bebê, mas, pelo menos, dê passos que irão evitar que você fique parada. Então, a mudança virá, e isso será bom.

Essas palavras honestas me encorajaram a reescrever minha história. Não que eu tenha esquecido tudo o que aconteceu antes, mas parei de simplesmente recomeçar e passei a começar do zero. Finalmente, passei a postar sobre minhas emoções descontroladas e mudanças imperfeitas no blog. Como resposta, tive comentários de pessoas que se identificaram comigo.

“Estar descontrolada, para mim, é o resultado da mistura de ira com medo”, escreveu Kathy. “Creio que parte disso seja um comportamento aprendido. Meu pai era assim”, Courtney admitiu com sinceridade. “Me descontrolo quando meus filhos

gritam, brigam, resmungam ou negociam minhas ordens e não me ouvem. Eu gosto de silêncio, tranquilidade, obediência e controle. Quando as coisas não saem ‘do meu jeito’, fico furiosa, enlouqueço e tudo fica quieto. Então bate o arrependimento.”

*As mudanças
imperfeitas são
passos lentos de
um progresso,
envolvidos
pela graça...
O progresso
imperfeito.*

E os comentários continuaram, todos expressando a mesma dificuldade, a mesma frustração e a mesma necessidade de esperança. Mulheres com filhos e mulheres sem filhos. Mulheres preocupadas com pais idosos e mulheres

lutando por serem idosas. Mulheres que eram donas de casa e mulheres que trabalham fora. Tantas mulheres cujas circunstâncias diárias variam, mas com questões semelhantes.

Percebi, então, que talvez outras mulheres também pudessem fazer um progresso imperfeito. E este livro nasceu dessa simples constatação. Mas tive que rir da ironia. Tinha acabado de publicar um livro chamado *Made to Crave* [Feita para esculpir], que tratava do que entra na minha boca. Agora, estava escrevendo um livro chamado *Emoções sob controle* para lidar com o que saía dela.

Emoções sob controle aborda o meu progresso imperfeito, a reescrita do roteiro da minha vida e uma segunda chance para as minhas emoções descontroladas. É uma admissão franca da minha dificuldade de controlar tais reações. Entretanto, difícil não é impossível.

Quanto algo é difícil depende do ponto de vista. Por exemplo, considere a casca de um ovo. Olhando

de fora, sabemos que a casca se quebra facilmente. Todavia, se olharmos para a mesma casca por dentro, parece uma fortaleza impenetrável. É impossível para a gema e a clara perfurarem a espessura da casca. Mas com a incubação e o tempo necessário, a gema e a clara se transformam em uma nova vida, que rompe a casca e se liberta. Por fim, vemos que o penoso trabalho de quebrar a casca fez bem ao pintinho. Na verdade, a casca fornecia um lugar para a nova vida se desenvolver, e, depois, o pintinho conseguiu rompê-la com a sua força.

Será que o mesmo se aplica às nossas complicações? Será que toda a intensidade das nossas emoções descontroladas e sentimentos desajustados têm o mesmo potencial de força para mudarmos as nossas vidas?

Eu acho que sim. Sei que sim. Tenho visto que sim.

De fato, as emoções não são ruins.

A PROMESSA DO PROGRESSO

As emoções nos foram dadas por Deus. Elas nos permitem sentir enquanto vivemos. Por sentirmos, nos relacionamos. Compartilhamos gargalhadas e conhecemos o dom da empatia. Nossas emoções nos permitem beber profundamente o amor e valorizá-lo. E, lógico, também experimentamos emoções complicadas como tristeza, medo, vergonha e ira. Mas será que senti-las não é importante? Só de encostar em um forno quente tiramos nossa mão. Será que nossas emoções “quentes” não servem para nos alertar sobre um possível perigo?

*Deus nos deu
emoções para que
pudéssemos viver
a vida, e não
destruí-la.*

Sim, mas devo lembrar que Deus nos deu emoções para que pudéssemos viver a vida, e não destruí-la. Existe uma disciplina amável nisso tudo. Uma disciplina que estou aprendendo.

Pois, em meio à minha luta e do fundo do meu coração, rabisquei simples palavras da lição aprendida, das estratégias descobertas, dos ensinamentos das Escrituras aplicados, das imperfeições compreendidas e da graça alcançada. Escrevi sobre a paz descoberta, a paz perdida, as falhas admitidas e o perdão. Comemorei o progresso feito.

Esta é a promessa deste livro: progresso. Nada mais, nada menos. Não vamos buscar mudanças rápidas ou consertos imediatos. Vamos buscar o progresso. Progresso que irá durar até mesmo depois de a última página ser folheada.

Vamos caminhar juntas pelo nosso progresso. Você não está só. Nem eu. Isso não é bom? Não é bom ter um lugar e um tempo para sermos

vulneráveis com o que guardamos e francas sobre o que desabafamos sem sermos julgadas por isso?

Haverá misericórdia para as emoções descontroladas. Não é necessário se curvar diante do peso dos erros passados. Esse gesto só nos prejudica. Já houve muito prejuízo. Não, não iremos nos curvar diante dos erros passados, mas iremos nos prostrar diante daquele que promete esperança de um futuro melhor. É um futuro cheio de verdade no qual Deus revela como as emoções podem agir em nosso favor, em vez de trabalhar contra nós.

Nosso progresso começa com essa verdade, envolvida pela compreensão de que nossas emoções podem agir em nosso favor, em vez de trabalharem contra. Então, temos que cultivar esse progresso, alimentá-lo e observá-lo. Finalmente, os outros irão percebê-lo. Isso é o progresso, e ele é encantador. Um progresso imperfeito, porém um progresso.

Querida amiga, há uma razão para você estar lendo estas palavras. Existe uma dor que compartilhamos. Todavia, será que podemos beber

da taça de esperança, graça e paz divina? Uma página nova está aqui para ser virada. Uma nova história espera para ser escrita. E, juntas, seremos mulheres corajosas unindo nossas experiências de descontrole e substituindo-as por algo novo. Novos caminhos. Novas perspectivas. Um novo eu. Uma nova você. E será bom fazermos esse progresso imperfeito juntas.

CAPÍTULO 2

NÃO SOU UMA MULHER HISTÉRICA

O pânico total me fez apertar as teclas *control*, *alt* e *delete* ao mesmo tempo.

— Por favor, não, não, não, não, não, não, não!
— Desliguei o computador, reiniciei e “cri contra a esperança” que essa pequena falha fosse, de verdade, uma pequena falha.

— Por favor, funciona... — sussurrei com urgência, apelando para o lado carinhoso dessa máquina que não sei nem consertar.

Minha filha queria me mostrar algo muito legal no computador, então nos acomodamos e esperamos o site carregar. De repente, uma janela de alerta da cor preta surgiu, bloqueando a maior parte da tela. Sabemos que não é um bom sinal quando vemos um aviso na tela do computador exigindo o pagamento de cerca de cinquenta dólares no cartão de crédito para o Programa de Segurança da Internet, porque ele foi infectado com um vírus que somente ele pode eliminar. Sabia que era uma cilada.

Mas eu também sabia que, seja quem fosse por trás disso, não se preocupava comigo nem com o projeto para essa sexta-feira — que estava agora trancado no computador —, ou com minhas emoções repentinamente descontroladas e emaranhadas.

Algum gênio da informática, com tempo de sobra e a mente inclinada para o crime, estava mantendo o meu computador refém. Tudo o que fiz para tentar parar o vírus só piorou.

Peguei o telefone a fim de ligar para o técnico e descobri que algo tinha acontecido. Toda a minha lista de contatos fora apagada. “O quê?” O telefone nem estava perto do computador! Como pifaram ao mesmo tempo?

Meu coração disparou.

— Só pode ser brincadeira! — Eu gritava enquanto batia o telefone em minha mão. Com certeza, umas sacudidas de lado iriam reconectar o que foi desconectado por dentro. Com certeza.

De maneira inexplicável, as coisas pioraram. Eu estava vivendo a letra de uma canção sertaneja ruim e, além de todas as coisas tecnológicas darem errado, meu cachorro começou a passar mal em cima do carpete do quarto. É claro, tinha que ser no carpete. Noventa por cento do andar de baixo é de

madeira ou azulejo, que são fáceis de limpar. Mas “fácil” não é a palavra para a limpeza do carpete.

Não.

Tenho certeza de que um dos meus filhos estaria ansioso para me ajudar. Mas como um resmungo foi a única resposta que tive ao pedido para alguém limpar a sujeira do cachorro, eu tive que colocar um ponto final em meu Armagedom tecnológico.

Era muita coisa acontecendo muito rápido. A tempestade perfeita. E, apesar de ter prometido a mim mesma inúmeras vezes que não explodiria, eu explodi.

— Nunca mais vocês poderão usar o meu computador. E se esse vômito não for limpo até eu voltar para o quarto, vou dar o cachorro!

Não ganharia nenhum troféu de Provérbios 31 naquela noite.

Nenhuma criança me elogiando ou me chamando de abençoada.

Nem o marido se gabando de mim pela cidade.

Nem sorrisos para os dias vindouros.

De fato, eu não tinha nada, a não ser lágrimas e arrependimento. Pilhas enormes e gigantescas de arrependimento. E o vômito do cachorro. E um computador quebrado. E um celular psicótico.

Fui dormir me sentindo como se uma nuvem estivesse sobre a minha cabeça. Naquele dia não houve final feliz. Nenhum momento de redenção. Nenhuma epifania que viesse à mente e me mostrasse como consertar tudo. Apenas mais tralha em minha lista cheia de afazeres.

No dia seguinte, fui ver um daqueles técnicos inteligentes, desejando ouvir que ele pudesse apertar uma simples tecla e tudo ficaria bem com o meu computador, o meu telefone e o meu cão.

No fim, ele não sabia nada acerca de celulares ou cães, e não existia a tal tecla de conserto para o meu computador. Todo o sistema do meu laptop tinha sido infectado. Contudo, ele era capaz de recuperar a maior parte do que estava arquivado no HD. Fez o download do conteúdo em um HD externo e depois o copiou para um novo computador. Um novo

aparelho, que me custou mais do que eu tinha planejado gastar.

Estava aliviada por ter de novo um computador funcionando, mas chateada por tudo ter acontecido. Até que... Um mês depois, meu novo computador foi roubado. Eu sei. É difícil de acreditar, mas era uma verdade dolorosa.

Com lágrimas nos olhos, liguei para o mesmo técnico. Contra toda a esperança, quis saber se ele ainda tinha o meu velho computador infectado para que eu pudesse novamente recuperar um pouco dos dados do HD. Ele confirmou o meu medo: o computador havia sido jogado no lixo. No entanto, ele me lembrou do HD externo que utilizara para transferir os dados. De repente, vi como se o vírus do primeiro computador fosse uma das melhores coisas que tinha acontecido comigo. Isso me forçou a fazer um *backup* em um *drive* externo. Essa peça foi um grande presente no dia em que meu novo aparelho sumiu. Se meu computador não tivesse o vírus, nunca teria tido a chance de fazer um *backup*.

O vírus, que no começo parecia ser uma maldição, se tornou um presente valioso. Na verdade, ele passou a ser um presente de várias formas.

Naquele instante, tive um vislumbre de como a perspectiva é importante. Em meio à última tragédia do computador, eu fiquei calma! Era uma sensação rara e poderosa. Discutiremos muito isso ao longo do livro, sobre como mudar nossa perspectiva, porque ela é a chave para não nos descontrolarmos. Para mim, a perspectiva não só me ajudou a ver a circunstância posterior de um novo ponto de vista, mas também a processar as futuras questões de um jeito mais tranquilo e firme. Consegui desenvolver uma nova forma de pensar. E isso não é só uma teoria que observei em minha vida. Na verdade, é a maneira como Deus nos conecta.

MUDANDO O PADRÃO DE PENSAMENTO

Pesquisas neurológicas mostram que cada pensamento que temos é registrado no nosso córtex cerebral, quase como um HD interno. Cada um atinge a superfície como um Traço Mágico. Quando repetimos um pensamento, a linha da primeira ocorrência se torna mais profunda, resultando no que chamamos de traço da memória. A cada repetição, o traço se torna mais profundo, formando e cristalizando um padrão. Quando uma emoção é ligada a tal padrão, o traço da memória se fixa ainda mais.

Esquecemos a maioria dos pensamentos aleatórios que não estão ligados às emoções. Contudo, retemos aqueles que possuem essa ligação. Por exemplo, se pensarmos repetidas vezes que somos descontroladas, e esse pensamento estiver ligado a uma forte emoção, o traço da memória se aprofundará cada vez mais. O mesmo acontece se “arquivarmos” um pensamento — iremos perpetuar esse arquivo e não conseguiremos esquecer o

pensamento. Ou seja, se gritarmos, continuaremos gritando.

*É por isso que é
tão importante
renovar a mente
com novos
pensamentos.
Eles veem de novas
perspectivas.*

Não vamos desenvolver novas reações se não desenvolvermos novos pensamentos. É por isso que é tão importante renovar a mente. Eles veem de novas perspectivas. A Bíblia incentiva esse processo, que só tem sentido porque Deus criou a mente humana e entende o seu funcionamento melhor do que ninguém.

Um estudo bíblico fundamental é aquele capaz de nos mudar completamente por meio de padrões de pensamentos transformados:

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

ROMANOS 12:2

A Palavra de Deus também ensina que podemos aceitar ou rejeitar pensamentos. Em vez de sermos reféns de velhos padrões, na verdade, podemos render nossos pensamentos e deixar que o poder da verdade de Cristo os transforme:

Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo.

2CORÍNTIOS 10:5

Não sei quanto a você, mas entender como meu cérebro funciona me faz ter outra interpretação desses versículos. Levar os pensamentos cativos e ser transformada por pensar de uma nova maneira não é nenhum tipo de controle mental da Nova Era. É bíblico e combina com o modo como Deus interligou nosso cérebro. Não posso controlar as coisas que me acontecem todo dia, mas posso controlar a maneira como penso nelas. Sou capaz de dizer a mim mesma: “Posso escolher ter pensamentos destrutivos ou construtivos agora mesmo. Posso me atolar no erro e fazer as coisas darem errado, ou pedir a Deus por uma perspectiva melhor para *ver* o lado bom mesmo quando não me *sinto* bem.” De fato, quando temos novas perspectivas, temos novas maneiras de pensar.

A perspectiva me ensinou uma lição valiosa por meio do desastre do computador.

*Posso enfrentar questões que estão fora do meu controle
e não agir de forma descontrolada.*

Agir de forma descontrolada apenas aumenta meus problemas. Fiz isso várias vezes. Entretanto, com o computador, percebi que ter um chilique não ajudaria em nada. Apenas acrescentaria mais estresse e ansiedade a uma situação que já era tensa. Sim, posso enfrentar questões que estão fora do meu controle, e não agir de forma descontrolada. Esse seria meu novo pensamento. Meu novo traço de memória. Meu novo padrão.

Mas não posso só falar ou pensar nisso. Tenho que crer nisso. E para crer, tenho que estabelecer uma questão de confiança em meu coração: Será que poderia confiar em Deus e crer que ele está extraindo algo bom até mesmo das coisas que parecem ruins? Se eu sei que existe um potencial

bom escondido em cada situação caótica, posso atenuar minha busca por controle.

É fácil pegar leve quando vejo o lado bom. Quando não consigo ver logo o lado bom, pegar leve se torna uma questão de confiança. De qualquer forma, contanto que eu creia — creia de verdade —, Deus estará comigo e me fará o bem. Eu consigo não ficar histérica, tentando consertar tudo do meu jeito. Encontro tranquilidade porque Deus está no comando. Isso significa que posso enfrentar situações que estão fora do meu controle e não agir de forma descontrolada.

É uma lição difícil de aprender. Mas ela é muito importante.

A PERGUNTA DE JOSUÉ

Josué teve que aprender a lidar com algo fora de seu controle, sem perdê-lo, quando enfrentou as muralhas de Jericó. Essa é uma história bíblica

muito popular. Mas antes que você comece a pular as páginas pensando “Já conheço essa história”, espere! Existe uma pequena parte da história que eu não tinha descoberto até então. E creio que o que aconteceu com Josué pouco antes de ordenar seu exército a marchar é uma das lições mais importantes de todo o relato.

É uma lição envolvida em uma pergunta que Josué fez. Uma pergunta que revela muito a respeito da vida e de pensamento dele — e uma pergunta que devemos fazer a nós mesmos. Uma pergunta indispensável. Mas antes de discutirmos isso, é importante termos um entendimento claro do contexto.

Deus instruiu Josué a liderar os israelitas para tomar a cidade de Jericó. Mas havia um problema: a cidade era protegida por uma enorme muralha.

Tive noção de como é uma cidade cercada ao visitar o Vaticano, em Roma, no verão. Fiquei impressionada. Parei diante da muralha, pensando

naquelas histórias emocionantes, e pensei em Josué, em como deve ter sido estar diante da muralha de Jericó, que era ainda mais alta. Senti o peso do impossível.

Se você fosse Josué tentando formular seu plano de batalha, veria que Jericó foi construída sobre um monte, cercado por uma barragem e por uma muralha de pedra de cinco metros de largura. No topo dessa muralha, via-se outra muralha de tijolos que tinha dois metros de espessura por quase oito metros de altura. Só essa muralha já era muito intimidadora, mas não era a única fortaleza que teria de ser vencida. Do lado de dentro havia ainda uma outra, de tamanho parecido — aproximadamente 13 metros acima do nível do solo. Permanecendo na base da muralha externa, iria parecer que, juntas, as duas muralhas tinham mais de 21 metros de altura. Sem dúvida, seria impossível os israelitas a transporem sozinhos.¹

Pense em olhar para aquelas muralhas sentindo o peso da tarefa bem à sua frente, e sabendo que terá de anunciar ao povo um plano que, para o raciocínio humano, absolutamente não fazia sentido. Aqui está como a Bíblia descreve tal plano:

Jericó estava completamente fechada por causa dos israelitas. Ninguém saía nem entrava. Então o SENHOR disse a Josué: “Saiba que entreguei nas suas mãos Jericó, seu rei e seus homens de guerra. Marche uma vez ao redor da cidade, com todos os homens armados. Faça isso durante seis dias. Sete sacerdotes levarão cada um uma trombeta de chifre de carneiro à frente da arca. No sétimo dia, marchem todos sete vezes ao redor da cidade, e os sacerdotes toquem as trombetas. Quando as trombetas soarem um longo toque, todo o povo dará um forte grito; o

muro da cidade cairá e o povo atacará, cada um do lugar onde estiver.”

JOSUÉ 6:1-5

É isso?

É isso que ele vai dizer ao povo cujos antepassados tinham visto as muralhas e relatado em Cades-Barneia que as cidades de Canaã eram “grandes, com muros que vão até o céu” (Deuteronômio 1:28)?

Consegue imaginar os *tweets*, as postagens, as notícias? Josué marchará ao redor da cidade uma vez ao dia por seis dias seguidos, e mais sete vezes no sétimo dia, enquanto tocava a trombeta. Após marchar e tocar, o povo irá gritar e as muralhas — as enormes muralhas de Jericó, intransponíveis — cairão. Simplesmente cairão. Fim.

Se houve um momento em que Josué se sentiu sobrecarregado por enfrentar uma situação completamente fora de controle, deve ter sido esse. O plano era louco. Sem uma intervenção

sobrenatural do Senhor não daria certo. Josué ficaria envergonhado. Seu povo seria derrotado. E, para aqueles que não acreditavam, o Deus de Israel seria revelado como nada mais que um produto da imaginação hiperativa de Josué.

Estamos falando de pressão.

Mas essa é a parte da história que conhecemos. Qual é a pequena parte menos conhecida? Menos comentada? Menos pregada? Onde está a pergunta importante que eu mencionei anteriormente?

Está no final do capítulo 5 de Josué, quando ele sai para olhar as muralhas antes de receber a ordem do Senhor para marchar.

Lá está ele. E lá estão as muralhas.

Apesar da vasta experiência militar de Josué, ele nunca havia liderado um ataque a uma cidade fortificada tão bem-preparada para um grande cerco. Na verdade, de todas as cidades cercadas de Canaã, Jericó provavelmente era a mais difícil de vencer. Havia também a questão dos armamentos. O exército de Israel não possuía armas de cerco,

arietes ou catapultas. As únicas armas eram estilingues, flechas e lanças — que pareciam brinquedinhos diante das muralhas de Jericó. Mesmo assim, Josué sabia que a batalha de Jericó devia ser vencida porque, tendo atravessado o rio Jordão, as tropas de Israel não tinham para onde bater em retirada. Além disso, eles não podiam evitar a cidade, porque isso deixaria as mulheres, as crianças, os animais e as posses em Gilgal vulneráveis a uma destruição certa.²

Considerando esses pensamentos, de repente, Josué é confrontado por um homem com uma espada. A Bíblia revela que não era um homem qualquer, mas um “comandante do exército do SENHOR” (Josué 5:14) — a presença de Deus em forma humana. Vendo que o homem estava pronto para a batalha, Josué perguntou: “Você é por nós, ou por nossos inimigos?” (Josué 5:13).

Vemos uma hesitação contida na pergunta de Josué, uma espiada dentro de seus pensamentos,

uma necessidade de garantia. Uma pergunta franca, mas que me fez perceber que ele não caminhava com confiança e segurança plenas. Se tivesse, não teria perguntado. Mas perguntou. E aqui presumimos que, certamente, Deus diria: “Josué, estou com você, sou por você e estou do seu lado!”

Mas deduzimos errado.

Quando questionado, o Homem respondeu: “Nem uma coisa nem outra.”

Por quê?

Porque Josué fez a pergunta errada para a pessoa errada. A pergunta não era de que lado Deus estava. A verdadeira pergunta era aquela que Josué deveria fazer a si mesmo: “De que lado *eu* estou?”

*Não conseguimos
sempre consertar
as circunstâncias,
mas podemos fixar
nossa mente
em Deus.*

O mesmo vale para nós. Quando enfrentamos uma situação fora do nosso controle, precisamos perguntar: “De que lado eu estou?” Nossa resposta nos fará refletir se estamos do lado de Deus ou não. Se determinarmos que, seja o que for, estamos do lado de Deus, isso dará confiança ao nosso coração. E se nos firmarmos na realidade, que confiamos em Deus, podemos enfrentar circunstâncias que estão fora do nosso controle sem ficarmos descontrolados. Não conseguimos sempre consertá-las, mas podemos fixar nossa mente em Deus. Podemos fazer isso.

Josué fez isso.

Os sete sacerdotes que levavam as trombetas iam adiante da arca do SENHOR, tocando as trombetas. Os homens armados iam à frente deles, e o restante dos soldados seguia a arca do SENHOR, enquanto as trombetas tocavam

continuamente. No segundo dia também rodearam a cidade uma vez, e voltaram ao acampamento. E durante seis dias repetiram aquilo.

No sétimo dia, levantaram-se ao romper da manhã e marcharam da mesma maneira sete vezes ao redor da cidade; foi apenas nesse dia que rodearam a cidade sete vezes.

Na sétima vez, quando os sacerdotes deram o toque da trombeta, Josué ordenou ao povo: “Gritem! O SENHOR lhes entregou a cidade!”

JOSUÉ 6:13-16

Com isso, as muralhas de Jericó caíram. Não era mais impossível para eles.

Gosto da ideia de a palavra *impossível* ser apagada do meu vocabulário. Principalmente quando se refere às minhas lutas contra o descontrole. Estou do lado de Deus. Posso refletir sobre minhas ações e reações. Posso enfrentar

situações fora do meu controle sem agir desesperadamente.

UMA BOA ESCOLHA

Naquela noite, enquanto esperava o técnico carregar meu HD externo para outro laptop, minha filha Ashley e eu atravessamos a rua para irmos ao shopping. Com toda a multidão e o impulso caótico de tentar ir de loja em loja para comprar, comprar e comprar, o shopping não é o meu passeio preferido. Mas, em meio a isso tudo, minha filha me elogiou: “Sabe o que eu mais gosto em você? Você não fica histérica quando acontecem coisas ruins.”

Eu quis chorar.

Porque, na realidade, tenho me comportado como uma histérica várias vezes. E odeio isso. Mas, de alguma forma, a boa escolha de não surtar por causa do roubo do computador transformou a

percepção da minha filha. Redefiniu minha trajetória. Uma boa escolha. Progresso imperfeito.

Se tinha que sacrificar meu laptop para ter essa experiência com a Ashley, eu abriria mão de novo dele, com muito prazer. (Nota para Jesus: Certamente, não estou sugerindo isso. Francamente, acho que aprendi a lição e não é necessário levar meu computador de novo por um bom tempo.)

Posso enfrentar situações fora do meu controle sem agir descontroladamente.

Não sou uma mulher histérica.

CAPÍTULO 3

AS PRISIONEIRAS

O tribunal ficou em silêncio assim que o juiz se preparou para ler a sentença. Toda a esperança, a oração, a expectativa, o desejo que tínhamos de mudar as coisas, toda a súplica por misericórdia nos levou a isso, a esse momento. Às palavras naquele papel. A sentença para minha amiga Cristina.

Meu coração batia forte enquanto eu olhava para a frente. Tudo o que pude enxergar era a parte de trás da cabeça dela, sentada sobre uma estrutura pequena, encurvada. Cristina levantou-se. E o juiz começou a falar.

Três anos antes, Cristina e eu passamos horas juntas vasculhando lojas de molduras e bugigangas com desconto para decorar minha casa. Deixar uma casa bonita com um orçamento curto era o talento de Cristina. Ela era mestre em achar um tesouro em uma prateleira cheia de coisas quebradas, usadas e

com desconto. De alguma forma, ela via potencial nessas velharias — talento que eu não tinha.

Ela conseguia visualizar esses tesouros como objetos de beleza quando os retirava da prateleira de liquidação e os colocava em um local diferente — uma estante em meu quarto, no canto na cozinha, sobre minha cabeceira.

— Confie em mim. Vai ficar lindo, você vai ver — dizia.

É isso que a torna uma artista: a habilidade de ver além do que uma coisa *é*, e enxergar o que ela pode *se tornar*.

— Meu Deus — falei em voz baixa —, por favor, deixe que a Cristina seja capaz de fazer isso agora, ver além do que *é*, e enxergar o que pode *se tornar*. — As lágrimas rolaram pelo meu rosto assim que o juiz disse que ela ia para a prisão.

Prisão.

A palavra soava pesada. Cristina teve três meses para preparar a família e a vida, pois ela sabia que

tudo ficaria em suspenso por, no mínimo, um ano. Talvez mais.

Cristina foi pega em um esquema imobiliário que ela não criou nem entendia direito. Mas ela se responsabilizou por seus erros e pagaria um preço alto: sua liberdade. Essa amiga preciosa, mãe de dois filhos pequenos, uma artista com um gosto maravilhoso, iria ser presa.

Naquele dia, saí do tribunal tentando pensar em palavras para confortá-la. Não havia palavras. O que ela havia feito era errado. Eu entendi. Ela entendeu. E todos sabíamos que haveria consequências — *deveria* haver. Mas isso não impedia o meu coração de estar totalmente despedaçado ao pensar em Cristina na prisão.

Uma prisioneira. Esse rótulo diz muita coisa. E eu não queria que essa “muita coisa” definisse minha amiga para sempre. Essa mulher que sempre viu a beleza em coisas quebradas e descartáveis do mundo, de alguma maneira, conseguiria ver a beleza escondida em sua própria vida? Eu conseguiria ouvi-

la dizer mais uma vez “Confie em mim. Vai ficar lindo, você vai ver”?

Eu conseguiria ver sua beleza estilhaçada até mesmo nisso?

Ou essa parte da vida dela iria defini-la para sempre, rotulando-a como a mulher que foi para a prisão?

OS RÓTULOS

Os rótulos são horríveis. Eles nos aprisionam em categorias difíceis de escapar. Eu devia saber. Embora nunca tenha sido uma detenta em uma prisão federal, me estereotipei. Talvez você também esteja familiarizada com isso...

Sou zangada.

Sou frustrada.

Sou uma pessoa que grita.

Sou rancorosa.
Sou como minha mãe.
Sou uma pilha de nervos.
Sou uma bajuladora.
Sou uma babaca.
Sou insegura.
Sou descontrolada.

E a lista continua.

Aprendi uma lição poderosa sobre rótulos em um lugar muito inesperado: um livro infantil. O que é hilário porque (não conte aos meus filhos) sou mestre em pular páginas nos livros infantis e inventar uma história. Mães exaustas fazem isso. O fato de eu ter realmente lido esse livro palavra por palavra é muito surpreendente.

Você é especial, de Max Lucado, é fantástico. Talvez você também tenha lido. O personagem principal, Punchinello, é um dos xulingos, um povo

de madeira que passa os dias colocando pontos cinza ou estrelas douradas uns nos outros. Punchinello luta para lidar com rótulos — os pontos cinza — que os outros xulingos colocam nele. O momento surpreendente da história acontece quando alguém diz a Punchinello: “Os pontos apenas grudam se você permitir.”

Sei que a história é para crianças, mas devo dizer que essas palavras foram uma epifania para mim, mesmo sendo adulta. *Os rótulos só grudam se você permitir.* Isso foi uma revelação total, principalmente com os rótulos que coloco em mim mesma. Eles começam como pequenas ameaças de autoinsatisfação, mas, por fim, se parecem com o fechamento de uma camisa de força de autocondenação.

Quando pensei no horrível rótulo que Cristina poderia carregar por toda a vida, percebi que ela não era a única prisioneira no tribunal naquele dia. Eu era uma detenta em uma prisão construída por mim, trancada pelos muitos rótulos que coloquei em mim

mesma ao longo dos anos. Eu me conformei com a mentira de que seria escravizada pelas minhas emoções para sempre. Eu falava comigo mesma de maneiras que ninguém nunca falou:

Você é tão _____.

Você sempre _____.

As coisas nunca irão melhorar. Você não passa de uma _____.

Eu preenchia as lacunas com rótulos de autocondenação, que me destruíam.

Veja minha luta com a desorganização. Por meses, meu armário foi a fonte de uma batalha mental. Todos os dias, eu entrava e saía do armário embutido pensando: “Droga! Por que eu sou tão desorganizada? Por que não consigo ter um armário como o da Fulana? Não acho que ela tenha

problemas em manter as coisas arrumadas. Eu não passo de uma bagunceira.”

Eu me rotulei como uma bagunceira e me conformei em ser sempre uma bagunceira.

Eu fiz o mesmo com a tendência da minha família de chegar atrasada. Odeio chegar atrasada, e, além do mais, a realidade de levar cinco filhos a qualquer lugar no horário certo é um desafio. Mas em vez de aceitar o desafio e colocar parâmetros para garantir a pontualidade, eu me sentia derrotada. “Estou atrasada e sempre estarei atrasada. Então, por que tentar chegar no horário?” Rotulei-me como uma pessoa atrasada e me conformei em sempre chegar depois da hora.

*Uma pessoa que
acredita nisso
não consegue
se soltar, não.*

Presa dentro dessa camisa de força, havia uma menina morrendo para se libertar de todos os rótulos de autodestruição. Algumas prisões não precisam de grades para manter as pessoas trancadas. Precisam apenas da percepção de que elas pertencem àquele lugar. Uma pessoa que acredita nisso não consegue se soltar, não.

Mas qual é a saída para essa menina?

Sabemos que temos problemas, e nos rotular é algo que sempre fazemos — é algo simples de fazer. A forma como agimos é como nos rotulamos. Não conhecemos outra forma.

Eu não conhecia nenhuma outra maneira... até que enxerguei.

A ESCULTURA INACABADA

Mais uma vez, era um local inesperado. Assim como não leio livros infantis página por página, também não visito museus com frequência.

Entretanto, li alguns fatos impressionantes sobre *Davi*, de Michelangelo, e fiz disto minha missão: ir e ver a estátua original na galeria da Academia de Belas-Artes de Florença, na Itália.

Uma espera de duas horas em uma fila de turistas me deu tempo suficiente para ler o folheto do museu sobre a escultura. Para minha surpresa, descobri que Michelangelo não foi o artista que a começou — na verdade, ele nem sequer havia nascido quando ela foi encomendada. O bloco de mármore de quase seis metros originalmente era o projeto de um artista chamado Agostino di Duccio, mas após esculpir uma parte das pernas, os pés e o tronco, ele abandonou a obra sem nenhuma explicação. Dez anos depois, um artista chamado Antonio Rossellino foi contratado para finalizá-la, mas seu contrato foi cancelado logo depois. Quase 25 anos depois, Michelangelo, com 26 anos, pegou um cinzel e ousou acreditar que podia completar a obra-prima.

As fontes dizem que o artista nunca abandonou seu *Davi*. Por mais de dois anos ele trabalhou e dormiu ao lado do bloco de mármore de seis toneladas cuja matéria o chamava de dentro, de locais não esculpidos. Finalmente, quando surgiu o *Davi* de quase cinco metros, Michelangelo disse: “Eu vi o anjo no mármore e o esculpi até libertá-lo.” Quando perguntavam como ele havia feito sua estátua, o artista respondeu: “É fácil. É só lapidar a pedra que não se parece com Davi.”

E agora eu veria por mim mesma essa escultura finalizada em 1504 que muitos chamam de milagre artístico. Parei no estreito corredor principal, a nove metros de distância do *Davi*. Ali não era um lugar onde alguém deveria parar, então causei um pequeno engarrafamento. Esperamos do lado de fora, no sol quente, e agora que estávamos finalmente do lado de dentro, todos pareciam ter uma missão.

De fato, entendi por que todos passavam correndo por mim. Por que todos iriam parar para

admirar o que me cativou — a escultura menos impressionante, e inacabada, encostada no corredor? Por que ver blocos de pedra com figuras incompletas, grosseiramente lavradas, quando a perfeição esculpida está logo ali? Quem iria parar? Quem iria se importar em perceber?

Uma mulher cativada por ver sua realidade interior vividamente ilustrada em pedra se importaria. Fiquei na sombra de uma das esculturas inacabadas que faz parte da coleção apropriadamente intitulada de *Prisioneiros*. E observei.

Inclinei a cabeça e deixei fluir. Não queria que essa experiência fosse uma leve brisa que passou por mim e foi rapidamente esquecida. Queria que fosse o ímpeto de um vento poderoso, não o bastante para me derrubar, mas o suficiente para rasgar os rótulos amarrados com força em minha alma. Senti que foi algo profundo. Essa escultura inacabada era eu — uma prisioneira trancada em um local apertado,

rotulada e em exibição permanente em um corredor que conduz à grandeza.

*Deus, molda-me.
Não quero ficar
trancada em locais
opressores para
sempre.*

Então eu me virei e olhei pelo corredor para *Davi*, a estátua esculpida por um mestre. E, enquanto eu caminhava em direção a ela, sussurrei: “Deus, molda-me. Não quero ficar trancada em locais opressores para sempre. Quero ser livre. Quero ser tudo aquilo que tu tens em mente para que eu seja.”

Naquele momento, percebi uma verdade que precisava enxergar havia muito tempo: *É lindo quando o mestre esculpe*. Deus não permite que nossos momentos de descontrole aconteçam para que nos rotulemos e fiquemos presos. Ele os permite

para nos conscientizarmos do que precisa ser feito. Então, em vez de me condenar com frases do tipo “Sou um caos”, posso dizer: *Que Deus me molde e trabalhe no que me oprime para que eu possa abandonar os locais escuros e seguir em direção à vida na luz que ele projetou para mim.* Deus está nos chamando para sair da escuridão, daqueles lugares que pensávamos que nunca seriam melhores, fora da prisão.

RECUSE OS RÓTULOS DO PASSADO

Um dos meus trechos bíblicos preferidos, que confirma que Deus está nos chamando para fora das trevas, encontra-se em 1Pedro 2:4-5,9:

À medida que se aproximam dele, a pedra viva — rejeitada pelos homens, mas escolhida por Deus e preciosa para ele —, vocês também estão

sendo utilizados como pedras vivas na edificação de uma casa espiritual para serem sacerdócio santo, oferecendo sacrifícios espirituais aceitáveis a Deus, por meio de Jesus Cristo. [...] Vocês, porém, são geração eleita, sacerdócio real, nação santa, povo exclusivo de Deus, para anunciar as grandezas daquele que os chamou das trevas para a sua maravilhosa luz.

Essas palavras foram escritas pelo apóstolo Pedro. O nome Pedro significa “a rocha”, mas o nome anterior de Pedro era Simão, que significa “inconstante”. Não consigo fugir da riqueza do significado de que Pedro, “a rocha”, não ficou preso, sendo inconstante por toda a vida. Ele permitiu que Deus o esculpisse. Lembre-se: Pedro foi aquele que ousou saltar do barco e caminhar sobre as águas. Depois, ficou com medo, começou a afundar e clamou para que o Senhor o salvasse. Em

questão de segundos, ele passou da ousadia para ser repreendido pela dúvida (ver Mateus 14:22-32).

Pedro também foi o homem que amava o Senhor com tal paixão que sacou a espada e cortou a orelha de um dos que tentaram prender Jesus (ver João 18:10). Então, sete versículos depois, achamos o mesmo Pedro negando que conhecia Jesus. “[Uma mulher] perguntou a Pedro: ‘Você não é um dos discípulos desse homem?’ Ele respondeu: ‘Não sou.’” (João 18:17).

Para mim, ele certamente parece ser inconstante.

Mas não para Jesus. O Senhor viu um homem valente que precisava ser esculpido. Viu um homem que, quando esculpido, faria com ousadia o que outros homens não fariam. Jesus enxergava Pedro não como ele era, mas como o que poderia se tornar.

Com carinho, Jesus o esculpiu. Depois que Pedro negou Jesus e o Senhor fora crucificado e ressuscitado, Pedro e Jesus tiveram uma conversa na qual conseguimos ver Jesus esculpindo. Pedro

negou Jesus três vezes. Jesus perguntou se Pedro o amava três vezes. Posso até ouvir o tinir, o lascar e o polir do mestre esculpindo.

Depois de comerem, Jesus perguntou a Simão Pedro: “Simão, filho de João, você me ama mais do que estes?” Disse ele: “Sim, Senhor, tu sabes que te amo.” Disse Jesus: “Cuide dos meus cordeiros.”

Novamente Jesus disse: “Simão, filho de João, você me ama?” Ele respondeu: “Sim, Senhor, tu sabes que te amo.” Disse Jesus: “Pastoreie as minhas ovelhas.”

Pela terceira vez, ele lhe disse: “Simão, filho de João, você me ama?” Pedro ficou magoado por Jesus lhe ter perguntado pela terceira vez “Você me ama?” e lhe disse: “Senhor, tu sabes todas as coisas e sabes que te amo.”

Mais tarde, em Atos, vemos as evidências do Pedro esculpido. Ele tem ousadia, autoconfiança, e está preparado para fazer a obra que o mestre o designou para fazer:

Então Pedro levantou-se com os Onze e, em alta voz, dirigiu-se à multidão: Homens da Judeia e todos os que vivem em Jerusalém, deixem-me explicar-lhes isto! Ouçam com atenção. [...]

Com muitas outras palavras os advertia e insistia com eles: “Salvem-se desta geração corrompida!” Os que aceitaram a mensagem foram batizados, e naquele dia houve um acréscimo de cerca de três mil pessoas.

ATOS 2:14,40-41

Para mim, ele não parece mais como o Pedro inconstante. Ele é o Pedro esculpido, cujo sermão

ousado levou três mil pessoas a dedicarem suas vidas a Cristo e serem batizadas — em um dia!

O apóstolo Paulo foi outro homem que recusou o rótulo do passado. Saulo, o perseguidor dos cristãos, se tornou Paulo, o autor da maior parte do Novo Testamento! Ele escreveu em sua carta para os Efésios: “Somos criação de Deus realizada em Cristo Jesus para fazermos boas obras, as quais Deus preparou antes para que nós as praticássemos” (Efésios 2:10).

Paulo era artesanato de Deus. Pedro era artesanato de Deus. Nós somos artesanato de Deus! O Senhor está nos esculpindo, nos renovando, nos libertando dos lugares opressores — que nos fazem sentir tão derrotados — para que possamos fazer boas obras. A obra de Deus foi preparada para nós, o que significa que ele sabe bem como preparar em nós o caráter de que precisamos para cumprir nosso chamado.

Vocês são salvos pela graça, por meio da fé, e isto não vem de vocês, é dom de Deus; não por obras, para que ninguém se glorie. Porque somos criação de Deus realizada em Cristo Jesus para fazermos boas obras, as quais Deus preparou antes para nós as praticarmos.

EFÉSIOS 2:8-10

É verdade? Verei e sentirei a graça, e chamarei isso de graça quando eu ficar descontrolada? Mesmo quando, como Pedro, eu negar Cristo com minhas ações? Mesmo quando, como Paulo, tenho um passado que é tudo, menos cristão? Aceitarei a graça que me salvou pela fé — escolherei me ver como artesanato de Deus — e farei as boas obras para as quais fui chamada?

CHAME ISSO DE GRAÇA

Está preparada para se ver como artesanato de Deus e fazer a obra para a qual foi chamada? Deixe-me contar como eu fiz isso de forma prática. Lembra-se do armário bagunçado que me levou a me definir como uma bagunceira? Depois disso, minhas emoções ficaram mais descontroladas. Eu estava mais irritada e desequilibrada. Quando encontrei a razão do que me fazia sentir daquele jeito, fiz três coisas:

1. Identifiquei o rótulo como uma mentira para me destruir.

A realidade: meu armário era uma bagunça. A mentira: um armário bagunçado me torna uma pessoa bagunceira. A verdade: um armário bagunçado não me faz ser uma bagunceira. Me faz ser uma filha de Deus que tem um armário bagunçado.

Graça. Eu posso vê-la. Posso senti-la. Posso chamar isso de graça.

2. Escolhi enxergar a circunstância como um chamado para agir, e não para me abater mentalmente.

Um armário bagunçado significa que eu preciso apertar o botão de pausa um dia e arrumá-lo. Se não consigo imaginar como arrumá-lo, preciso achar alguém com esse dom para me ajudar. Foi exatamente isso que fiz. Minha amiga Lisa tem o dom espiritual da organização. (Será que isso existe?) Economizei um pouco e paguei a ela para vir e compartilhar comigo esse aparato de Jesus.

Graça. Posso vê-la. Posso senti-la. Posso chamar isso de graça.

3. Usei o impulso de lidar com o rótulo para lidar melhor com isso.

Tomar uma atitude e destruir esse rótulo em minha vida me deu a coragem para lidar com outros rótulos. Ah, a coragem e a força encontrada para começar por algum lugar! Será que hoje você achará um rótulo para destruir?

Graça. Posso vê-la. Posso senti-la. Posso chamar isso de graça.

Cristina entendeu na prisão o poder da graça. Após ficar encarcerada por vários meses, ela escreveu: “Lysa, estou muito bem! Estou faminta pela Palavra de Deus, e Deus está me usando para orar e pregar o evangelho para outras mulheres aqui. O terror total que senti por vir para a prisão tem sido contornado por Deus, e no lugar desse terror antigo há paz, força e esperança no futuro. Deus revelou o motivo de eu vir para cá! Ele me levou ao arrependimento de coisas que eu nem imaginava que me mantinham presa por muitos anos.”

Graça. Uma mulher é presa e encontra a liberdade de sua verdadeira prisão.

Minha mente voltou para o silêncio do tribunal naquele dia. Para as palavras de consolo que eu quis falar, mas não consegui. Para as minhas lágrimas e dúvidas, além do medo de que Cristina fosse rotulada para sempre como uma detenta. Agora vejo o artesanato de Deus até mesmo nesse processo difícil que Cristina está vivendo. Ela fez escolhas que a colocaram na prisão, mas foi Deus que a libertou daquele lugar.

Deixe que Deus molde. “Confie em mim”, diz o Senhor. “Vai ficar bonito, você vai ver.”

Graça. Ela vê. Ela sente. E agora, mesmo na prisão, ela ainda chama isso de graça.

Não leio muitos poemas, mas de vez em quando tropeço em um que capta a essência do que Deus tem me ensinado. Minha amiga Genia viu os seguintes versos em seu devocional *Streams in the Desert* [Torrentes no deserto] e soube que precisava enviá-lo para mim:

No ar calmo a música não é ouvida
A beleza do mármore bruto se oculta
Para a canção e a beleza serem criadas
É necessário o toque do mestre, o formão afiado
do escultor.
Grande mestre, com suas mãos habilidosas, vem
nos tocar,
Em nosso interior, não deixe a música morrer!
Grande escultor, vem nos polir e talhar,
Em nosso interior, não deixe a forma escondida
e perdida morrer!³

Realmente, mestre, toque-nos com seu cinzel
afiado de escultor.

E, com isso, seguimos nossa jornada rumo ao
progresso imperfeito. Não sei contra quais rótulos
você tem lutado, mas, querida, vamos nos desfazer

deles. Nesse sentido, prefiro gostar da ideia de ser uma mulher descontrolada.

CAPÍTULO 4

QUE TIPO DE DESCONTROLADA EU SOU?

Sou explosiva? Ou sou rancorosa?

Sabia que precisava responder a essas perguntas para realmente enfrentar minhas emoções. Elas não ficam quietas; são ativas — e viajam. Precisava saber aonde as minhas emoções me levavam para entender por que, às vezes, fico descontrolada.

Enquanto eu lutava com a questão de ser explosiva ou rancorosa, percebi que estava tendo problemas para me definir. Precisava fazer isso não para me rotular, mas para identificar, nomear o que é verdadeiro. Há uma enorme diferença entre nos rotular e identificar nossas tendências. O rótulo diz: “Sou uma soma das minhas questões complicadas.” Já discutimos isso no capítulo anterior, e explicamos por que não é saudável ou produtivo.

Por outro lado, a identificação diz: “Minhas emoções são parte da equação, mas não são a soma total.” É saudável e produtivo identificar as questões que nos fazem reagir mal quando estamos estressadas e irritadas, presas em conflitos, nos sentindo magoadas, causando mágoa, à mercê dos hormônios ou submersas em nossas emoções descontroladas.

Esse processo de identificação parece ser simples o suficiente à primeira vista: o ser humano fica descontrolado e pode reagir de duas maneiras: ou explode ou guarda tudo para si mesmo.

Explodir significa impelir as emoções para fora. Um ímpeto de sentimentos flui da nossa boca e vem acompanhado de uma série de palavras e reações adoráveis: palavras severas, um semblante zangado, voz alta, atitudes de condenação e gestos como bater a porta e socar a mesa. Mas tenha a certeza de que também existem as explosões silenciosas. Não precisamos ser barulhentas para sermos grossas e magoar outra pessoa. Na verdade, o sinal que pode identificá-la como explosiva não é o nível de decibéis, mas as reações que parecem adequadas no momento porque expulsam aquele sentimento ruim. Porém, quando percebemos como despejamos esse rancor nos outros e a mágoa que causamos, os arrependimentos surgem com força.

*O sinal que pode
identificá-la como
explosiva não é o
nível de decibéis.*

Sim, nos arrependemos por ter explodido. Todavia, também desviamos esse arrependimento ao culpar o outro pelas nossas ações, ou o engolimos culpando a nós mesmas. De qualquer forma, explodir parece ser bom a curto prazo, mas é terrível a longo prazo.

Guardar os sentimentos significa impelir as emoções para dentro. Nós engolimos e trancamos nossos sentimentos dentro de nós mesmas. Não é um esforço para processá-los e liberá-los, mas um trabalho que nos afunda em mágoa. Muito parecido com uma ostra que lida com a irritação de um grão de areia, cobrimos a questão com muitas camadas de sofrimento até que se forma uma espécie de rocha sólida.

Mas essa rocha não é uma pérola. Com o tempo, iremos usá-la ou para construir uma barreira ou para atacar alguém em retaliação.

Então, depois de ponderar essas definições, estudando as milhares de respostas que escrevi no

blog sobre as emoções descontroladas, e me avaliando com sinceridade, determinei que não existem duas, mas quatro categorias de reações descontroladas às quais preciso prestar atenção:

Explosivas que culpam a si mesmas

Explosivas que culpam os outros

Rancorosas que criam barreiras

Rancorosas que colecionam pedras de retaliação

Você consegue se ver em alguma delas? Eu consigo. Só de escrevê-las no papel o assunto começa a ficar mais claro.

QUATRO CATEGORIAS DE REAÇÕES DESCONTROLADAS

Depois de identificar as quatro categorias, eu queria saber em qual delas eu me enquadrava. E descobri coisas muito interessantes.

Percebi que me enquadro em todas as categorias!

Dependendo da situação e das pessoas envolvidas, eu mudo minhas reações. Sei que pagarei um preço por ficar descontrolada. De alguma forma, eu instintivamente considero a situação e decido com quem e em quais circunstâncias posso me dar ao luxo de ou explodir e

extravasar tudo, ou guardar a mágoa e fingir que nada está errado.

Não me orgulho disso, nem estou dizendo que esses comportamentos são bons. Mas, por um minuto, eu poderia deixar meu papel de palestrante cristã e escritora e ser apenas uma amiga honesta? Para o bem da minha consciência é importante colocar tudo em pratos limpos. Então, estou abrindo o meu coração e sendo tão transparente quanto é preciso. Explicarei cada uma dessas categorias, não do ponto de vista clínico, mas de admissões honestas da minha própria vida. Neste capítulo, vou pintar um quadro claro das quatro reações, e nos próximos dois capítulos vamos falar sobre como fazer progresso imperfeito com cada uma. Pode ficar um pouco confuso, mas sei que você vai entender, e é por isso que eu te amo tanto.

Explosivas que culpam a si mesmas

Quando me sinto descontrolada com um estranho, tenho a tendência de ser explosiva e, depois, me envergonho por não parecer mais uma cristã.

Minha reação descontrolada com esse estranho não será em voz alta nem chamará a atenção dos outros. Não é assim que eu ajo. Mas se alguém é rude, desrespeitoso ou agressivo, com certeza terei uma reação severa. Poderia ser tranquilamente severa, mas essa pessoa não terá dúvidas de que estou triste. Como já disse, as explosivas nem sempre falam em voz alta ao transmitir a opinião delas, mas usam as palavras e o tom de voz para garantir que a outra pessoa *sinta* sua opinião.

Recentemente, quando uma companhia aérea perdeu a bagagem da minha amiga Holly, fui a escolhida para ir até o achados e perdidos e ver o que poderia ser feito. A mulher atrás do balcão levantou a mão em um movimento rápido e incisivo:

— Nem se aproxime sem olhar a pilha ao lado.

É isso que se recebe por escolher essa empresa aérea. Obediente, olhei a pilha da bagagem, e não havia uma mala que se parecesse com a da Holly. Então, voltei ao balcão de achados e perdidos.

— Você não olhou? — gritou a mulher atrás do balcão. — Falei para olhar além da pilha.

Engoli em seco.

— Eu olhei e posso garantir que a bagagem que estou procurando não está lá — disse.

Ela revirou os olhos, fez sinal para que eu me aproximasse da mesa, e continuou fazendo tudo que podia para me culpar pelo sumiço da mala da Holly. Eu me segurei, e me segurei, até que cansei de me segurar.

— Olha — disse eu bruscamente —, sou a cliente aqui. Sua companhia aérea perdeu nossa bagagem. Gostaria de não ter que estar nesta sala. Mas estou aqui porque é o seu trabalho ajudar. E é exatamente o que preciso que você faça... o seu trabalho.

Eu não levantei a voz. Mas aumentei a intensidade. Deixei que a situação ditasse minha reação e saí de lá me sentindo frustrada, mas justificada. Até que mais tarde tive a sensação de que havia explodido. Comecei a pensar nos meus vários amigos gentis, que jamais falariam de forma áspera nem seriam tomados pela frustração. “Amy não teria agido assim.” “Samantha teria usado esse momento como uma oportunidade de ouro para amar o desprezado.” “Ann teria demonstrado muita graça, teria acontecido uma restauração naquela seção de achados e perdidos, e anos depois essa senhora estaria compartilhando seu testemunho de como tudo mudou naquele dia em que aquela mulher adorável veio até sua sala.”

Droga. A vergonha apareceu e sussurrou: “Olhe para você e para todo o seu estudo bíblico... Do que adianta? O que você fez de bom? O peso em minha alma me deixou com um sentimento terrível de que eu jamais seria capaz de mudar. E um pensamento familiar passou pela minha mente cauterizada: “É

bem provável que sempre serei uma escrava das minhas emoções descontroladas, que me pegam desprevenida.”

Que mentira.

Se você tem acreditado na mesma mentira, agarre-se a esta verdade: só o fato de ler este livro é um sinal de grande progresso. Recuse-se a afundar na angústia deprimente que a autocondenação traz. Por outro lado, abrace cada convicção que tiver. A condenação derrota. A convicção libera o maior potencial para a mudança.

Explosivas que culpam os outros

Quando me sinto descontrolada com meus filhos, tendo a fazer parte dessa categoria. Posso acordar com o melhor dos humores, determinada a ter meu dia de mãe santa, com direito a uma auréola na cabeça, apenas para tê-la como uma corda em meu pescoço minutos depois. Já estive nessa situação? Então, a seguir está somente uma ilustração de um desses dias, com cinco filhos fazendo uma mãe se sentir mais do que descontrolada.

Falei para os menores colocarem os sapatos, mas, obviamente, na hora de sair, todos ainda estão descalços. Enquanto isso, um dos meus filhos colocou um biscoito embrulhado em papel-alumínio dentro do micro-ondas, e o cheiro que vinha da cozinha era tão tóxico que eu não conseguia respirar direito. Sem mencionar que, ao abrir a porta do micro-ondas, me deparei com o seu interior derretido.

Meu outro filho de dez anos precisava de dez dólares para a camiseta de um clube — e o pagamento está atrasado há três dias. Todas as crianças já entregaram o dinheiro. Enquanto procurava o dinheiro na minha bolsa, sussurrando “Por favor, eu tenho que achar dez dólares. Por favor, por favor, dez dólares”, de repente, fui confrontada por uma preocupação ainda maior. “Meu Deus, onde está minha carteira? Esqueça os dez dólares! Deus do céu, onde deixei minha carteira?!”

Os filhos com pés descalços começaram a chorar. O filho do biscoito derretido no micro-ondas reclamou que o *meu* micro-ondas estragou o café da manhã *dele*. E se o filho dos dez dólares falar mais uma vez que precisa do dinheiro, vou responder para enfiar o dinheiro naquele lugar. Em qualquer lugar. E ainda tinha minha carteira desaparecida.

Somos *esse tipo* de família. Imagino nosso nome escrito em letras gigantes e vermelhas, penduradas na frente da escola: “Os TerKeurst são um caos.

Estão atrasados. Cada pé está calçando um sapato diferente. E estão com um cheiro estranho. Cuidado!”

De fato, cuidado.

Quando fomos para o carro a fim de levar cada um ao lugar a que tinha que ir, explodi.

— Se vocês calçassem os sapatos quando eu mando, se ouvissem todas as vezes que falo para não colocar papel-alumínio no micro-ondas, se me avisassem com antecedência quando precisarem de dinheiro, e me dessem apenas um minuto durante o dia para me concentrar, não teria perdido a minha carteira, muito menos a cabeça (suspiro), viveríamos *bem melhor!* Mas *não, não e não*. Nada disso é possível porque somos “aquele tipo” de família: loucos, caóticos e uma completa bagunça!

Tentei soltar um rápido “Mas eu amo vocês” assim que eles desceram do carro e foram para a escola. Minha opinião não agradou. Eu os culpei por todo o caos que aconteceu conosco naquele

momento. E, mais tarde, o arrependimento veio com força. Muita força.

Tive novamente aquela sensação horrível de que jamais serei capaz de mudar: “É bem provável que serei sempre escrava das minhas emoções descontroladas, que me pegam desprevenida.”

Que mentira.

Rancorosas que criam barreiras

Quando me sinto descontrolada com meus pais ou amigos, tendo a fazer parte dessa categoria.

Estava falando ao telefone com uma amiga sobre uma situação referente a dois de nossos filhos. Eles tiveram um pequeno desentendimento sobre algo. Não me lembro sobre o que era, mas tenho certeza de que lembro do porquê de isso ter se intensificado e me levado a determinar que nossa amizade não era mais segura.

Tivemos o que achei ser uma grande discussão de como ajudar nossos filhos a lidar com o assunto em questão. Bolamos um plano para cada uma abordar o próprio filho. Terminamos o telefonema em sintonia.

Horas depois, ela ligou de volta, mas eu perdi a chamada. Ela deixou um recado breve na caixa postal de como tinha sido a conversa com o filho e pareceu que tinha desligado o telefone. No entanto,

a chamada ainda estava em andamento e foi gravada também uma queixa sua sobre mim, meus filhos e sobre minha família em geral.

Fiquei impressionada.

Olhei para o céu e desejei poder ser tão leve quanto uma nuvem e desaparecer. “Não consigo lidar com isso”, pensei, “nem o que dizer ou como dizer.” Então, eu não disse nada. Nenhuma palavra. Eu engoli tudo aquilo e comecei a construir uma barreira para ocultar. Depois disso, quando nos encontramos, dou um sorriso, mas a mantenho a distância. Ela sabia que algo estava errado; porém, quando me perguntou sobre isso, menti.

— Está tudo bem — respondi. Mas não estava bem. Nada estava bem.

Assim como nossa comunicação acabou, nossa amizade também acabou. O arrependimento bateu forte. Muito forte. E voltou tudo de novo, aquele sentimento horrível de que eu jamais seria capaz de mudar. “É bem provável que sempre serei escrava

das minhas emoções descontroladas, que me pegam desprevenida.”

Que mentira.

Rancorosas que colecionam pedras de retaliação

Quando me sinto descontrolada com meu marido, tendo a colecionar pedras de retaliação para usá-las como armas em discussões futuras.

Quando Art e eu namorávamos, aprendi que ele amava exercícios. Não era necessário ser um gênio para entender que eu podia passar mais tempo com ele se, de uma hora para outra, desenvolvesse também uma paixão por exercícios. E eu queria fazer isso de verdade. Então, comecei a correr. Nunca fui capaz disso, mas aquele sentimento bobo de amor, aquela *paixonite* me encorajou a deixar a dor para trás e a continuar correndo com meu amor.

Uma verdade importante: eu o amava. Amava passar o tempo com ele. Entretanto, não amava

correr. E aí, quando nos casamos e tínhamos todo o tempo do mundo para ficar juntos, eu não quis mais correr. Nem um pouquinho.

Art ficou perplexo com minha propaganda enganosa. Fiquei chateada por ele achar grande coisa fazer exercícios juntos. Como eu sempre tinha uma desculpa quando ele me chamava para correr, eu mantinha a paz sorrindo enquanto engolia pequenos ressentimentos. “Ele deve me amar eu correndo ou não.” Eu sorria e engolia. “Ele não devia ficar perguntando.” Eu sorria e engolia. “Ele faz parecer que o amor dele por mim é condicional.” Eu sorria e engolia. “Meu Deus, será que o amor dele é condicional? Se for, temos um problema conjugal.” Eu sorria e engolia. “Acho que *realmente* temos problemas conjugais.” E assim prosseguia a rotina de sorrir e engolir sapos.

Cada vez que eu fazia isso, juntava pedrinhas de amargura que se firmavam em minha alma, aguardando o melhor momento para atirá-las e

provar como ele estava prejudicando nosso casamento.

Desenvolvi, ao longo dos anos, um aborrecimento sobre essa questão. Passei a explodir toda vez que essa ideia de “amor condicional” aparecia. Uma dessas vezes aconteceu em um dia em que ele trouxe o almoço para mim. Eu estava com um prazo apertado no trabalho, e como ele é dono de uma filial do restaurante Chick-fil-A, se ofereceu para trazer meu frango preferido. Eu pedi um lanche com Coca-Cola normal.

Mas ele trouxe um lanche com Coca-Cola diet.

Quando vi a palavra diet na tampa do copo, toda a insegurança e o ressentimento que estavam guardados dentro de mim explodiram, e eu o ataquei com pedras de retaliação.

“Você acha que estou gorda!” Jogo uma pedra.
“Você acha que sou preguiçosa!” Jogo outra pedra.
“Você queria que eu fosse diferente!” Jogo outra pedra.
“Você queria nunca ter se casado comigo!” Jogo outra pedra. Foi uma atrás da outra.

Tudo por causa de uma Coca-Cola diet. Uma Coca-Cola diet que ele foi gentil em trazer para mim. Meu Deus. Por fim, o arrependimento bateu forte de novo. Muito forte.

Sim, como disse anteriormente, é o mesmo sentimento terrível de que jamais serei capaz de mudar. “É bem provável que serei sempre escrava das minhas emoções descontroladas, que me pegam desprevenida — uma escrava presa em locais opressores.”

Que mentira.

INTEGRIDADE DA ALMA

Não me orgulho dessas reações que descrevi. Nem poderia. Contudo, elas não são rótulos que carrego comigo por toda parte. Elas são os passos necessários para identificar minhas emoções e reações descontroladas. Fazendo isso, posso levá-las e apresentá-las diante da autoridade de Jesus.

E é importante esclarecer que destaquei neste livro apenas as minhas reações descontroladas. Quando minhas emoções estão sob controle, sou como aquela garotinha do filme *Histórias cruzadas*, a quem a adorável Aibileen se inclina para falar baixinho: “*Cê é boa, cê é esperta, cê é importante.*”

Jesus me fez ser uma pessoa com um coração bom, cheia de incentivo e desejosa de inspirar qualquer pessoa que se aproxime de mim. Jesus me fez ser esperta o suficiente para saber que preciso dele — total e desesperadamente. E Jesus designou para todos nós a importante obra de representá-lo neste mundo, que significa que o *representamos* em qualquer lugar.

Sim, boa, esperta e importante — é o que sou. E é como ajo e reajo na maior parte do tempo. Mas não o tempo todo. Principalmente quando me sinto descontrolada e a integridade da minha alma se desvencilha.

Ao processar as reações descontroladas, a integridade da alma é o centro daquilo que

buscamos, a honestidade cristã. Ela coloca a paixão da pessoa explosiva e a tranquilidade da rancorosa sob a autoridade de Jesus, na qual a honestidade e a misericórdia se unem e se equilibram.

*A integridade
da alma é a
honestidade
cristã. Ela coloca
a paixão da
pessoa explosiva
e a tranquilidade
da rancorosa sob
a autoridade de
Jesus.*

Quando minha reação é explosiva, aceito a parte da honestidade, mas rejeito ser controlada pela parte cristã. Percebo que meus sentimentos sinceros podem não ser uma avaliação honesta da situação. Posso ser honesta sobre como me sinto, ou ainda

exagerar ou interpretar mal a verdade. Posso me sentir justificada por ser descarada com meus sentimentos — não escondendo nada — e orgulhosa por ser tão *verdadeira*, tudo sob a aparência de ser honesta o bastante para não guardar mágoa. Mas, no fundo, a honestidade que não é verdadeira não é honestidade. Pode simplesmente ser um desabafo emocional. É por isso que precisamos da honestidade cristã — guiada pelo Espírito Santo — se tivermos uma integridade de alma autêntica.

No mundo cristão, sempre nos desculpamos por esse tipo de honestidade desequilibrada com pequenas justificativas como: “Estou falando o que penso”, “Estou só dizendo”, “Estou sendo franco”, “Às vezes, a verdade dói”.

Como o coração de Deus deve sofrer ao ver seu povo rejeitar a misericórdia que sempre deveria equilibrar nossa honestidade! Como deve entristecer a Deus me ver fazer isso! Ver você. Ver seus amigos, seus colegas de ministério, e os líderes do

ministério. E o povo na nossa igreja. Sim, todos nós em certos momentos.

Ao mesmo tempo, Deus também deve sofrer ao ver as falsas versões da misericórdia que não são guiadas pela honestidade. É o que fazemos quando guardamos rancor e fingimos estar tudo bem. O lado positivo de guardar rancor é que temos a aparência de pacificadoras. No entanto, quando fazemos isso à custa da honestidade, alimentamos uma amargura corrosiva que, com o passar do tempo, aparecerá. Também irá minar nossa saúde, e mais tarde irá se apresentar como um leque de doenças físicas e emocionais induzidas pela ansiedade. Ou irá acumular com o tempo e surpreender a todos quando a “pacificadora” explodir.

Dizer “estou bem” para manter a paz quando realmente não estamos bem não é honesto. Pode parecer ser cristão na hora, mas é falsidade. A verdade e a misericórdia sempre caminham de mãos dadas. No momento em que separamos uma da outra, nos desviamos da integridade da alma e

damos base para a instabilidade que inevitavelmente fica descontrolada.

Deixe-me explicar como a integridade da alma podia ter aparecido em uma das histórias que relatei anteriormente. Eu podia ter ligado para a minha amiga que, sem perceber, se queixou de mim e minha família na minha caixa de mensagens. Sabendo que eu não podia controlar as ações e reações dela, ainda podia ter controlado como *eu* agi e reagi ao lhe dizer educadamente o que ouvi e lhe pedir que me ajudasse a compreender. Eu podia tê-la perdoado e, ao mesmo tempo, ser honesta sobre a mágoa.

Não estou dizendo que isso salvaria nossa amizade. Só porque perdoamos não significa que mantemos aquela pessoa em nosso círculo íntimo. O perdão é um mandamento, a reconciliação é opcional. No entanto, realmente acho que agir assim teria aberto as linhas de comunicação e me poupado meses de pensamentos confusos. Ele a teria poupado da confusão de surgir, de repente, uma

barreira entre nós, enquanto eu negava ter feito algo errado. Como resultado, teríamos crescido e amadurecido, talvez até resolvêssemos alguns pontos e recuperássemos a amizade. Não sei o que perdi, mas estou determinada a praticar a integridade da alma seguindo em frente. Boa parte de buscar essa integridade significa vigiar cuidadosamente nossas palavras.

*Só ter força de
vontade não
é suficiente
para domar
nossa língua e
nossas emoções
descontroladas e
enfurecidas.*

Leia o alerta bíblico sobre como usarmos as palavras:

Toda espécie de animais, aves, répteis e criaturas do mar doma-se e tem sido domada pela espécie humana; a língua, porém, ninguém consegue domar. É um mal incontrollável, cheio de veneno mortífero.

TIAGO 3:7-8

Ou seja, devemos colocar todas as nossas reações descontroladas sob a autoridade e a verdade de Jesus. Nossos melhores esforços como seres racionais e a força de vontade não conseguem domar o que colocamos para fora (explodir) ou vivemos por dentro (guardar rancor). Só ter força de vontade não é o suficiente para domar nossa língua e nossas emoções descontroladas e enfurecidas.

Então, Tiago continua abordando as pessoas explosivas cuja falta de compostura e honestidade bruta resultam em uma mensagem variada:

Com a língua bendizemos ao Senhor e Pai, e com ela amaldiçoamos os homens, feitos à semelhança de Deus. Da mesma boca procedem bênção e maldição. Meus irmãos, não pode ser assim! Acaso podem sair água doce e água amarga da mesma fonte? Meus irmãos, pode uma figueira produzir azeitonas ou uma videira, figos? Da mesma forma, uma fonte de água salgada não pode produzir água doce.

TIAGO 3:9-12

Ele nos incomoda com essas palavras. Aguarde um segundo enquanto eu cuido dos meus pés que acabaram de pisar em um bom caminho de verdade. Eu gosto muito de como Tiago não só alerta sobre o que não deveria ser, mas também prossegue para compartilhar a sabedoria sobre como nos recuperar das situações em que nossa honestidade explosiva não foi guiada pela misericórdia.

Quem é sábio e tem entendimento entre vocês?
Que o demonstre por seu bom procedimento,
mediante obras praticadas com a humildade que
provém da sabedoria.

TIAGO 3:13

E ali, minhas amigas, está a solução perfeita para
fazer nossa honestidade se tornar cristã. Nossas
palavras devem ser ditas com a humildade que
provém da sabedoria. Quando somos humildes,
percebemos que nossa honestidade não pode ser
parcial. Fazemos um esforço para ver a situação do
ponto de vista do próximo. E quando somos sábios,
paramos e ponderamos as palavras para chegar à
questão principal sem sabotar o coração do ofensor.

Tiago também aconselha a pessoa rancorosa:

Se vocês abrigam no coração inveja amarga e
ambição egoísta, não se gloriem disso, nem

neguem a verdade. Esse tipo de “sabedoria” não vem do céu, mas é terrena, não é espiritual e é demoníaca. Pois onde há inveja e ambição egoísta, aí há confusão e toda espécie de males.

TIAGO 3:14-16

Deus, hora de cuidar dos meus pés de novo. E de curar a minha cabeça. Esse abrigo que Tiago diz aqui está enraizado na inveja e na ambição. À primeira vista, não sei se isso se aplica às minhas situações de guardar rancor. Contudo, quando vejo as palavras *amarga* e *egoísta*, o centro do meu depósito de raiva estremece. Eu guardo mágoa para me proteger, para evitar um conflito. Mas se estou guardando tudo e não estou sendo honesta com meus verdadeiros sentimentos, essa autoproteção rapidamente se transforma em egoísmo, e o conflito não solucionado faz nascer a amargura. Veja, de novo, a sabedoria do apóstolo Tiago.

Mas a sabedoria que vem do alto é antes de tudo pura; depois, pacífica, amável, compreensiva, cheia de misericórdia e de bons frutos, imparcial e sincera.

TIAGO 3:17

Amo essas qualidades! Todas elas oferecem a sabedoria que leva o rancoroso à integridade da alma, mas a última é a mais influente: *sincera*. Ou seja, nossos esforços pacificadores devem ser sinceros.

Sim, estamos buscando a integridade da alma, uma honestidade cristã. Essa integridade traz equilíbrio às reações descontroladas. Ela nos faz ser verdadeiras pacificadoras — alguém que não explode ou guarda rancor, mas que vive honestamente, de uma maneira cristã. E ser uma verdadeira pacificadora faz semear uma colheita de grandes qualidades em nossa vida: as coisas certas, cristãs e saudáveis. Curiosamente, Tiago se envolve com essa ideia exata estabelecida: “O fruto da justiça

semeia-se em paz para os pacificadores” (Tiago 3:18).

Agora, sou a primeira a admitir que lidar com quaisquer dessas quatro reações, entrelaçadas com nossas personalidades e nossos relacionamentos, pode ser complicado. Não existem consertos rápidos ou fórmulas fáceis para garantir bons resultados quando o assunto é solucionar os enigmas de nossas reações descontroladas. Mas se eu conseguir identificar o tipo de reação que estou tendo e o que estudei de possíveis soluções saudáveis, me sinto muito mais capacitada para lidar com minhas emoções descontroladas com a integridade da alma.

Talvez agora mesmo seja uma boa hora para reler este capítulo e sublinhar ou anotar coisas ao lado das descrições de cada reação. Pense nas várias pessoas da sua vida e no tipo de reação que você tem com cada uma delas. Você é como eu e enxerga a si mesma em todas as quatro reações, ou se identifica com apenas uma ou duas? Não avance para minhas sugestões no próximo capítulo antes de

ter permitido que o Senhor lhe mostre tudo o que ele quiser neste momento. (Se você preferir uma autoavaliação básica para ajudar a determinar seu tipo de reação, consulte o apêndice na página 165.) Uma vez que tenha feito o trabalho duro de inspeção interior, você estará pronta para avançar e buscar um pouco mais fundo para desembrulhar completamente todas essas quatro reações.

CAPÍTULO 5

AS EXPLOSIVAS

Eu estava na fila do caixa do supermercado quando a senhora atrás de mim deu um tapinha em meu ombro: “Senhora?” Virei-me e sorri, imaginando se nos conhecíamos. Ou que talvez ela fosse perguntar em qual corredor eu achei aquele colar lindo que estava comprando. Ou talvez eu estivesse indo tão bem no meu progresso imperfeito que ela me diria: “*Cê é boa, cê é esperta, cê é importante.*”

Como eu queria.

Em um tom inquisidor, ela disse em voz baixa:

— Senhora, você sabia que sua blusa está do avesso?

Inacreditável.

E é isso que é a vida? Estamos apenas comprando um colar no supermercado e, de repente, você se depara com um “Sua blusa está do avesso”. Minha blusa estava do avesso porque eu

estava tão distraída por um diálogo doloroso que não conseguia pensar em outra coisa quando a vesti. Eu havia recebido uma mensagem de texto de uma pessoa explosiva que me desestruturou. Em vez de parar e pensar, eu liguei logo em seguida para a remetente enquanto tentava me acalmar. Palavra-chave: *tentava*. No fim das contas, não consegui. Eu me deixei levar pelas emoções, que ferviam. Deixei-me influenciar pelo tom de voz dessa pessoa. Deixei-me influenciar porque ela fez estardalhaço de algo insignificante. É lógico que toda essa influência afetou até o jeito como me vesti.

Para você, talvez não seja uma blusa do avesso na fila do supermercado. Talvez seja uma bolsa que caiu e virou de cabeça para baixo. Sua carteira, os 65 recibos, um lanche comido pela metade, moedinhas, chiclete e mais moedinhas se espalham pelo chão, além de dois absorventes íntimos e um batom. No exato momento em que você está comprando algo na padaria. Perfeito. Claro, a sua mãe está lá para confortá-la: “Sei que te criei melhor

do que isso. Meu Deus, por que sua bolsa é uma bagunça? Passe um pouco de batom enquanto recolhe essas coisas, você está pálida.” E a tensão aumenta. Pode ser uma coisa simples que a incomodará e a fará perder as estribeiras. De novo.

Ou talvez você diga à sua filha para não entrar na confeitaria, e ela escolhe aquele exato momento para se comportar de maneira horrenda, como nunca havia feito em nenhum outro momento da vida. Enquanto tenta contê-la e impedi-la de gritar, você fica à beira de um ataque de fúria e imagina: “Como isso começou? Em um minuto estou decidindo entre frango grelhado ou sopa de vegetais para o jantar, e em outro sou o foco dos olhares críticos de todos. Tudo o que quero fazer é jogar minha bolsa para o alto e gritar. Gritar!”

É isso que faz as emoções descontroladas serem complicadas. Elas surgem do nada e passam diretamente sobre nós. É por isso que é tão importante se preparar com antecedência para o que, com certeza, acontecerá durante sua próxima

ida ao supermercado, ou a uma reunião familiar levando as crianças birrentas, ou ao lidar com complicações no escritório. Ou quando, na próxima reunião de estudo bíblico, você se senta ao lado da mulher com o dom do desencorajamento. Ou quando a fatura do seu cartão de crédito é o dobro do esperado — e sem cobranças erradas ou duplicadas.

Em cada uma dessas situações, e centenas a mais, com certeza, poderíamos ficar horas conversando e as emoções descontroladas surgiriam. E quando isso acontece, elas não irão esperar por ordens futuras. Elas irão se mover — para fora, se explodirmos, e para dentro, se guardarmos rancor.

Como mencionei no capítulo anterior, posso ser uma pessoa explosiva que se envergonha depois por não agir com mais paciência num determinado momento. Também posso ser uma pessoa explosiva que culpa os outros, uma rancorosa que constrói barreiras e uma rancorosa que coleciona pedras de retaliação.

Mas não é assim que eu sou. E nem você. Então, “vamos caminhar” pelos próximos dois capítulos e ver o que podemos fazer sobre isso. Primeiro: a explosiva que culpa a si mesma.

A EXPLOSIVA QUE CULPA A SI MESMA

Aquele sentimento horrível e brando estava implorando para que eu desligasse o despertador do meu telefone e voltasse para a cama. Eu não havia descansado o bastante para outro dia cheio. Um dia *muito* cheio. Ainda sonolenta, comecei mentalmente a montar a lista de afazeres daquele dia: cinco crianças em cinco escolas diferentes. Uma delas precisa de um professor de matemática. A outra quebrou uma parte do aparelho fixo e precisa de uma consulta de emergência com o ortodontista. Vou participar de uma teleconferência de trabalho enquanto ensino meu filho adolescente a dirigir.

Céus! Como posso participar de uma teleconferência enquanto me engasgo e grito “Pare!” a cada cinco minutos? Tudo bem, remarcarei a teleconferência após pegar o almoço e colocar todo mundo no carro ou nos atrasaremos. Sempre atrasados. E se eu não me levantar nesse exato momento, já começaremos o dia atrasados de novo.

Meu sentimento vagaroso tinha se transformado em exaustão pura e o dia nem havia começado. Peguei o telefone para conferir as horas e vi que muitos e-mails haviam chegado durante a noite.

Minha alma me alertou: “Não confira as exigências do mundo antes de trocar umas palavras com Deus.” Incluí essa frase de sabedoria na palestra que apresentei para uma multidão uma semana atrás. Metade de mim quis acatar meu próprio conselho, a outra metade, não.

Minha curiosidade venceu, e cliquei para abrir um dos e-mails enquanto abria a torneira da banheira, e fui em direção ao armário a fim de pegar algo para vestir. Para proteger os envolvidos, alterei

os detalhes dessa história, mas minhas reações emocionais são retratadas exatamente como aconteceram.

A primeira linha do e-mail era: “Que vergonha!”
Que amável.

Era de uma mãe da escola primária de uma das minhas filhas que estava muito magoada porque a filha dela não foi convidada para a festa de aniversário da minha. Observe as duas palavras na última frase, que colocam medo no fundo do coração de muitas mães: *Escola Primária*. Precisa dizer mais alguma coisa?

Não faz mal que minha filha tenha tido problemas com essa menina, que feriu seus sentimentos durante o ano todo. Não faz mal que tenhamos decidido convidar apenas as meninas da sala dela, da qual aquela menina não fazia parte. E não faz mal que queríamos convidar aquela menina, mas ficamos com medo de ela repetir as ofensas como fazia na escola, a ponto da minha filha ter uma crise de choro.

Então, não a convidamos. Não estou dizendo que foi a decisão certa. Mas, francamente, não foi por falta de tentativa. Fizemos muitas coisas para nos aproximar e dar amor para essa menina, e minha filha estava completamente desgastada de sempre receber em troca uma ofensa. Foi uma decisão difícil e que não tomei de imediato.

Ainda assim, recebi um e-mail de “Que vergonha!” — no mesmo dia que estava exausta e tentando pensar em como levar todas as crianças aonde deviam ir. Não recebi só o e-mail, mas essa mãe tinha o objetivo de fazer uma queixa da minha filha ao diretor, para que seja mais amável com a filha dela. Foi uma situação muito chata.

Então, lá estava eu bem no começo de um novo dia.

Em geral, sou uma mãe que fica fora de dramas. E sou a primeira a admitir quando meus filhos precisam ser corrigidos e redirecionados. Mas nesse dia eu podia me ver magoando essa pessoa do mesmo jeito que ela me magoou. Essa mãe jogou

um balde de mágoa em mim. A balança pesou para o meu lado. Portanto, eu devia jogar um balde de mágoa nela também. Então, a balança estaria equilibrada e minha mágoa se dissiparia nessa busca pela igualdade. No entanto, algo dentro de mim não ficou bem depois de eu ter pensado nisso.

Me senti pesada.

E aqui estou eu, uma explosiva que sentiria vergonha depois por não agir mais como alguém que realmente ama e segue Jesus. Felizmente, ser apta para identificar minha tendência me ajudou a ver antes a desvantagem da minha reação. Imaginei a mim mesma sentindo vergonha por explodir com essa mulher, e não gostei de como isso pareceu. Não quero que a vergonha seja a minha realidade.

Às vezes, digo a mim mesma: “Engula o sapo, assim você não terá que engolir o arrependimento.” Ou seja, prove um pouquinho da vergonha de deixar tudo explodir antes que você se veja afundando no arrependimento indesejado.

Engolir a vergonha do que aconteceria se permitisse que minhas emoções descontroladas agissem me ajudou a não explodir. E isso é bom. Contudo, eu ainda tinha que fazer algum processamento com esses sentimentos para que a mágoa se dissipasse, ou seja, lidar com meus sentimentos honestos, que ainda não eram tão bons. A última coisa que queremos fazer é trocar nossa explosão doentia por rancor doentio. Lembre-se: o equilíbrio entre duas pessoas é a integridade da alma na qual encontramos a nossa honestidade cristã. O que eu precisava era de um pouco de perspectiva divina.

Encontrando minha integridade da alma na perspectiva divina

Saber do que precisamos nem sempre significa que queremos o que precisamos. A última coisa que queria naquele momento era um versículo bíblico vindo ao meu encontro. Eu estava chata. Não sei

quanto a você, mas é difícil ler a Bíblia quando me sinto assim. Então, fechei os olhos e perguntei: “Deus, da próxima vez que a vir, posso bater nela?”

Eu não bateria nela de verdade. Mas eu estava em uma situação tão horrível que me imaginei fazendo isso. Horrível, não? (Ou seja, engula a vergonha, assim você não terá que engolir o arrependimento.)

Levei muitas horas até ler a Bíblia, mas quando a peguei, sabia que precisava reler o versículo 12 do capítulo 6 de Efésios, que fala que nossos inimigos não são de carne e osso. Então, descobri algo novo nesse capítulo tão conhecido. Mas antes de irmos para a parte nova, vamos reler Efésios 6:12:

A nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais.

Eu sentia que meu inimigo era a mulher do “Que vergonha!”, mas esse trecho revela a verdade. No desígnio de Deus, o ser humano não fica em lados opostos da balança do conflito. Ele fica de um lado e Satanás fica do outro. Quando despejamos mágoa na vida uns dos outros, não estamos equilibrando a balança do conflito. Estamos apenas aumentando o peso do lado do ser humano e levantando o lado de Satanás, que fica feliz quando fazemos o serviço dele ao despejarmos mágoas uns nos outros.

O segredo da solução desse conflito saudável não é a postura “eu × você”, mas perceber que somos todos nós contra Satanás — ele é o verdadeiro inimigo. Mas isso é difícil de perceber quando tudo o que vemos é aquela pessoa de carne e osso diante de nós e do fim da nossa paciência.

*Satanás fica feliz
quando fazemos*

*o serviço dele
ao despejarmos
mágoas uns nos
outros.*

Tal momento parece ser perfeito para deixarmos nosso cristianismo guardado. Entretanto, na verdade, é de longe a melhor oportunidade que temos de envergonhar Satanás e mandá-lo de volta ao inferno. Uma menina parecida com Jesus que se levanta e inesperadamente demonstra graça quando podia fazer o contrário revela o poder e o mistério de Cristo atuando — na vida dela e no mundo.

É por isso que Paulo termina Efésios 6 fazendo uma declaração específica sobre as palavras — como ele quer usá-las e o impacto que quer que elas tenham. Essa é a parte nova. Essa era a parte que eu não tinha visto e me conectado antes. Após explicar que Satanás é o nosso verdadeiro inimigo, lembrando-nos de vestir a armadura de Deus todos os dias e reiterando a absoluta necessidade da

oração, Paulo ainda diz: “Orem também por mim, para que, quando eu falar, seja-me dada a mensagem a fim de que, destemidamente, torne conhecido o mistério do evangelho” (Efésios 6:19).

A posição desse versículo é importante e intencional. Após nos lembrarmos quem é nosso verdadeiro inimigo — e que a pessoa que nos magoou não é nosso inimigo —, devemos ter cuidado com as palavras que dizemos a ela. Afinal, uma coisa é conseguir enxergar que essa pessoa não é minha inimiga, e outra é dizer palavras que fazem o mistério do evangelho ser conhecido. Que escolha!

Ainda com a ferida aberta, quis que o versículo dissesse: “Na maior parte do tempo que você fala, faça o evangelho ser conhecido. Porém, quando alguém lhe envia um e-mail com o assunto ‘Que vergonha!’, esse dia é a exceção, sinta-se à vontade para explodir com tudo.”

Ou: “Na maior parte do tempo que você fala, faça o evangelho ser conhecido. Mas quando alguém tem problemas óbvios, você deve

conscientizá-lo desses problemas e despejar nele o que ele despejou em você.”

Ou: “Na maior parte do tempo que você fala, faça o evangelho ser conhecido. Mas se está se sentindo muito magoada, junte mais membros à sua causa e faça a outra pessoa parecer tão má quanto puder.”

Mas não é isso que Efésios 6:19 diz. Esse versículo ensina que tenho que fazer o evangelho ser conhecido *toda vez* que abrir a boca. E isso é fácil? Claro que não! Para ter alguma chance, tenho que desenvolver com antecedência uma estratégia para reagir de maneira correta nessas situações. “Com antecedência” significa que não devo esperar pelo comentário doloroso ou pelo e-mail com assunto “Que vergonha!”. Em um momento lúcido, sem emoções, criei um modelo de resposta. Então, no dia que outra pessoa decidir invadir meu espaço com suas emoções descontroladas, posso me agarrar à minha integridade de alma.

Criando um modelo de resposta

Tento pensar em não permitir que meus lábios ou a ponta dos meus dedos digitando sejam a primeira coisa que entra em um conflito. Minha língua é poderosa e tem o potencial para a morte e para a vida. Enviar um texto intenso ou um e-mail de resposta também é poderoso.

É exatamente por isso que preciso de um modelo de resposta. Desenvolvi um em uma ocasião emocionalmente neutra — a melhor hora para pensar em coisas com a honestidade piedosa da integridade da alma. Em um momento acalorado de ira ou frustração, preciso desse modelo pré-desenvolvido para evitar que eu venha a explodir. Então, aqui está o que inventei quando preciso de uma resposta escrita. A mesma ideia padrão também pode ser adaptada e usada pessoalmente. Sinta-se à vontade para usar o que inventei ou invente a sua para a próxima vez que precisar de uma resposta verbal ou escrita.

1. Comece honrando a pessoa ofendida.

Isso não é fácil. Não sentiremos que a outra pessoa mereça qualquer honra no momento em que tudo acontece. E talvez não mereça mesmo. Com certeza, não sinto como se honrasse as palavras da minha ofensora. Então, eu não honro suas palavras. Honro-a como ser humano — alguém que Deus ama. Tenho que lembrar que prestar honra revela mais do meu caráter do que o caráter do outro.

Aqui está como fiz: “Querida Sally, posso dizer que você é uma mãe que se importa profundamente com sua filha.”

Eu a honrei ressaltando uma de suas qualidades, que é verdadeira. Mesmo que tenha que pensar muito sobre qual qualidade seu ofensor possui, a maioria das pessoas possui qualidades redentoras.

2. Mantenha sua resposta breve e cheia da graça

Quanto mais redundantes, maior o risco de cairmos na defensiva. Se algo precisa ser esclarecido, que seja conciso e envolto em graça.

Aqui estão as linhas que escrevi:

Uma linha para admitir a mágoa: “Entendo como pode ser difícil quando sentimos que nossos filhos foram deixados de lado. Assim como você, eu me magoo quando minha filha se magoa.”

Um trecho para esclarecer minhas intenções: “Posso compartilhar, do meu coração, o que pretendi quando convidamos somente as meninas da mesma sala de aula da Hope? Hope teria convidado muitas meninas, se pudesse. Mas foi a solução que encontramos para que a festa fosse fácil de administrar.”

Um trecho de honestidade amável sobre o assunto em questão: “Foi um ano difícil para Hope. É provável que você esteja ciente dos conflitos que Hope e sua filha tiveram. Se gostaria de debater algumas maneiras para conduzirmos nossas filhas

em suas ações e reações em relação uma à outra, eu adoraria encontrá-la para conversarmos.”

E se um pedido de desculpa for apropriado: “Por favor, aceite minhas mais sinceras desculpas por ter magoado você e sua filha.”

Uma linha pedindo por graça: “Obrigada por me dar graça nessa situação.”

3. Termine demonstrando compaixão

Existem riscos de que uma pessoa magoe outra por motivos que não têm nada a ver com a situação. Vamos discutir isso melhor em outro capítulo. Por hora, por que não ser quem oferece amor a quem não consegue amar? “Com mais amor e compaixão que essas palavras possam expressar, Lysa.”

Claro que se não for possível terminar seu bilhete desse jeito, não minta. Sei que pode ser impossível envolver amor em alguns conflitos. Então, sua compaixão pode ser um simples “Deus a abençoe, obrigada”, ou “Com graça”.

Por favor, lembre-se: nem todo e-mail severo precisa de uma resposta. Eu sabia que o meu precisava. Peça a Deus que lhe ajude a saber quando lidar com isso e quando simplesmente deletá-lo.

Além disso, nem todo confronto tido pessoalmente precisa de uma resposta. Mas, quando precisar, você pode traduzir facilmente o que sugeri aqui para o seu diálogo. Apenas tenha em mente estes três pontos: honre-os; seja breve e tenha graça; demonstre algum tipo de compaixão. Honra, graça e compaixão.

Se for um diálogo ou se estiver enviando uma resposta escrita, precisamos lembrar que há uma grande diferença entre uma *reação* e uma *resposta*. Em geral, as reações são palavras ásperas usadas para expressar como a outra pessoa está errada. Nada de bom vem disso. Uma resposta gentil, por outro lado, “desvia a fúria” (ver Provérbios 15:1). Escolher uma resposta gentil não significa ser fraca: na verdade, demonstra que você possui uma força rara e cristã.

*Escolher uma
resposta gentil não
significa ser fraca.*

Acho que vou repetir a última frase, não porque você precise, mas, por Deus, eu é que preciso! *Escolher uma resposta gentil não significa ser fraca: na verdade, demonstra que você possui uma força rara e cristã.*

Então, como esse pequeno drama terminou? Enviei minha mensagem e não ouvi a resposta da outra mãe logo em seguida. No fim, acabamos tendo uma conversa com as meninas para ajudá-las a processar a mágoa entre elas e chegarem a um ponto mais neutro. Elas nunca se tornaram próximas, porque eram crianças muito diferentes, com necessidades distintas. E está tudo bem assim.

Eu tive que não exagerar, uma vez que tudo nessa idade é instável e isso também vai acabar ficando para trás. No dia seguinte ao dessa conversa, ouvi algo no rádio que me deu uma ótima imagem

do que significa não exagerar. O locutor estava falando de como as pessoas descontroladas ficam quando seus gatos sobem em árvores. Seu convidado era um bombeiro que recebia uma chamada por semana, pelo menos, de alguém querendo ajuda para resgatar o gato. O bombeiro dizia que, se tivesse tempo, ele iria ajudar, mas se não conseguisse ir, ele educadamente lembrava o dono de que ele nunca vira o esqueleto de um gato em uma árvore.

Interessante. Isso ajudou a me lembrar que minha filha irá crescer. Essa outra mãe que está lidando com a questão da própria filha também não estará nesse local apertado para sempre. Tudo isso passará. E, no fim, é bom lembrar que não é meu dever consertar essa mulher com a minha resposta. É o dever de Deus. Meu dever é ser obediente a Deus em meio a um leque de questões.

Não posso dizer que desenvolver um modelo de resposta sempre evitará que venhamos a explodir e, em seguida, sintamos o peso da vergonha, mas ajuda

a dar um passo mais positivo do que o que teríamos dado antes dessa jornada.

Agora, concentre-se no progresso que está fazendo. Agradeça a Deus por isso e prepare sua jornada com graça. Graça para quando você for uma explosiva envergonhada e graça quando experimentar o outro lado da história, como uma explosiva que culpa os outros.

A EXPLOSIVA QUE CULPA OS OUTROS

De vez em quando, tento ser “a mãe”. Aquela mãe que empunha uma pistola de cola enquanto molda algo digno de ser exibido na loja Hobby Lobby e lê em voz alta alegremente para sua filha sem ser sorrateira e pular as páginas. Sim, essa mãe.

Mas isso nunca dá certo para mim.

Por exemplo, a brilhante ideia de levar meus filhos para uma liquidação de livros. Achei que seria o momento perfeito para se apaixonarem por livros.

Eu errei por pensar que uma liquidação pudesse ajudar alguém a sentir o amor literário. Não mesmo.

Meus filhos nem ligaram para os livros.

O que eles queriam estava em uma caixa do lado de fora de todas as estantes. Kits coloridos estavam amarrados com promessas. Peguei um das mãos da minha filha que dizia conter a experiência científica mais legal de todas. Sempre que um kit colorido usa as palavras *legal* e *experiência*, tome cuidado. Principalmente quando o pacote custa um dólar. Eu devia ser prudente e dizer “não” às crianças.

Mas, cansada por todos os esforços de convencê-los a amar livros, achei que, já que perdemos nossa manhã por isso, deveríamos sair daqui com algo educacional pelo menos. Então comprei vários kits.

Sea monkeys. Era o que eles deviam montar. Palavra-chave: *deviam*. Meus filhos estavam muito empolgados para começar. Dentro do minicontêiner colocaríamos os produtos químicos, a água, os

pequenos cristais de alimento, as árvores de plástico nas quais as artêmias poderiam brincar assim que saíssem do ovo.

A seguir, teremos uma das histórias com boas e más notícias. Sim, senhora, qual delas você quer primeiro?

A boa notícia: algo realmente saiu do ovo.

A má notícia: não eram artêmias salinas.

Depois de deixar a mistura “descansar” durante a madrugada, encontrei a minha cozinha invadida pelas maiores, mais horríveis e mais peludas moscas que já vi. Não tenho certeza se nossos crustáceos sofreram uma mutação ou se alguma larva havia entrado nos kits e comido os ovos de artêmias salinas.

De qualquer forma, era horrível.

A moral dessa história é simples: algumas mães são capacitadas pela mão de Deus para serem “as mães”. Elas foram criadas com o gene “triplo A” —

alimentação, artesanato e asseio, e tudo isso é muito natural para elas.

Outras foram escolhidas, de maneira maravilhosa, para fornecer o alívio cômico necessário para manter esse mundo entretido — e os futuros terapeutas ocupados.

Sei que essa história parece engraçada agora, mas na hora foi mais uma coisa que me impediu de pertencer ao clube das mães boas. Meu diálogo interior entre mãe boa/mãe má me atormentou:

“Mães boas criam artêmias salinas. Mães más criam as moscas mais horríveis. Espere! Mães boas nem sequer compram kits de artêmias salinas em uma liquidação de livros. Mães más não lutam para dizer aos filhos ‘não’ e cedem com muita facilidade. Mães boas acessam a internet e descobrem como transformar um desastre voador em uma lição de ciências enriquecedora para os filhos. Mães más matam as moscas nojentas e escondem tudo dos filhos.”

E assim continuou o diálogo. Com cada reafirmação de que eu era uma mãe má, minhas emoções ficavam eufóricas. Em uma escala de estresse de 1 a 10, eu podia estar pairando entre 4, mas esse diálogo em minha cabeça me levou se descontrolavam. Acrescente uma criança resmungona que lambeu a torrada no café da manhã e o fato de não conseguir achar meu celular, e eu estava a caminho do 9,8 — pronta para explodir e culpar qualquer um que tivesse o azar de estar por perto. O que senti foi ira. Eu precisava de autocontrole.

Estou tentando entender melhor esse conceito de autocontrole. A Bíblia possui muitos versículos a respeito do assunto, entre eles: Provérbios 25:28, Gálatas 5:23 e 1Pedro 5:8. Mas é difícil demonstrar autocontrole quando outra pessoa faz coisas fora do meu controle que puxam minhas emoções para um lugar ruim. Então, aqui está um pouco do que estou aprendendo. Quando a reação ou a declaração de alguém ameaça me levar a um lugar ruim, tenho

uma escolha. Eu tenho. Talvez não me sinta assim. Na verdade, talvez eu me sinta como uma escrava dos meus sentimentos — mas não sou. Lembre-se: sentimentos são indicadores, e não ditadores. Eles podem indicar que há uma situação com a qual tenho que lidar, mas não devem ditar como devo reagir. Tenho uma escolha.

Autocontrole

“Eu tenho uma escolha!” Às vezes, grito isso em meio a um momento de ira para evitar explodir. Minha escolha é se darei ou não a outra pessoa o poder de controlar minhas emoções. Quem governa sua língua é aquele que tem o poder. Quando reajo gritando, perdendo as estribeiras, ou fazendo um comentário impertinente, transfiro meu poder a outra pessoa. No caso dos meus filhos, significa que estou dando meu poder a um dos meus cinco adolescentes. Caramba.

Quando considero minha resposta por essa perspectiva, percebo na hora que não quero entregar meu poder a alguém que não pode controlá-lo. E não quero ser colocada em uma situação na qual sou tentada a ser mais imatura do que meus filhos — ou outra pessoa. Quando não tenho o poder, estou sem o autocontrole. Então, me parece que, se vou permanecer no controle, tenho que manter meu poder.

Agora, quando digo “meu poder”, não quero dizer que invoco a mim mesma. Estou me referindo ao poder de Deus operando em mim. Quando reajo de acordo com a Palavra de Deus, sinto esse poder. Quando reajo de modo contrário à Palavra de Deus, me sinto fraca.

A Palavra de Deus em Isaías 55:10,11 oferece um bom lembrete de como podemos alcançar seu poder, não importa a situação:

[Declara o SENHOR:] Assim como a chuva e a neve descem dos céus e não voltam para eles sem regarem a terra e fazerem-na brotar e florescer, para ela produzir semente para o semeador e pão para o que come, assim também ocorre com a palavra que sai da minha boca: ela não voltará para mim vazia, mas fará o que desejo e atingirá o propósito para o qual a enviei.

Entendeu? A Palavra de Deus nunca volta vazia! A resposta para manter o poder de Deus comigo e operando em mim para gerar autocontrole é deixar que ela entre em minha vida. Sua Palavra se infiltrando em minha mente e em meu coração realizará coisas boas, poderosas, que me ajudam a demonstrar autocontrole. É assim que alcanço o poder de Deus.

Então, resumindo, aqui está minha nova tática: quando enfrento uma situação que me coloca no

limite da razão, começo a citar a Palavra de Deus no presente, tanto em minha mente como em voz alta, dependendo da situação. Por exemplo, se uma das minhas filhas queridas se comportar de maneira não tão doce assim, devo ter em mente 1Pedro 5:6-8 e dizer (ou ao menos pensar antes de responder): “Nesse momento, escolho estar alerta e com autocontrole. Suas ações estão pedindo para eu gritar e perder o controle. Mas percebi que tenho um inimigo, e este inimigo não é você. O inimigo está rondando e rugindo e tentando me devorar por meio da minha falta de controle, porém eu sou uma mulher de Deus. Isso mesmo, eu sou. Permitirei com humildade e tranquilidade que Deus faça o seu trabalho em mim. E quando permito, Deus exalta a mim e a meus nervos em frangalhos nessa situação e me enche com uma reação melhor do que posso lhe dar nesse momento. Dê-me apenas alguns minutos e então iremos conversar tranquilamente sobre isso.”

Claro que se estivesse com um colega de trabalho ou amigo, teria me desculpado ou pedido

para ligar mais tarde antes de falar sobre o assunto. Então recitaria mentalmente a Palavra até que meu ser interior se acalmasse. De qualquer maneira, processar as coisas biblicamente no presente mantém meu coração em um estágio melhor.

Agora, se eu lesse esse conselho vinte anos atrás, teria virado os olhos e pensado: “Bem, isso não é importante, ela está memorizando demais a Palavra. Mas e uma mulher como eu, que mal conhece João 3:16?” Esse não é um simples exercício de memorização, mas de aplicação. Ou seja, tenha os versículos à mão. Aqueles que estamos abordando neste livro funcionariam bem. Grave poucos que realmente lhe fazem acordar para a vida e anote no aplicativo do celular, em três ou cinco cartões, ou em bilhetinhos sobre a mesa. E o mais legal é: quanto mais usá-los, maior a capacidade de memorizá-los! Isso é tão importante que quando agimos de acordo com a Palavra de Deus, agimos de acordo com a vontade dele.

Querida, o poder está logo ali. E ele fará você brilhar de tanto autocontrole que seus filhos, amigos, cônjuge e colegas de trabalho não irão saber o que fazer com você.

Serei honesta. Embora eu conheça e ensine esse princípio, existem momentos em que sinto que os versículos bíblicos em três ou cinco cartões escritos no presente não estão à altura das minhas explosões.

Eu entendo. Deus está à altura perfeita. É necessária a divina comunicação com ele, e de vez em quando procurar por sua Palavra é o caminho mais rápido para recebê-la. Por que a divina comunicação? Porque precisamos de Deus para conter nossas explosões. Refrear a culpa. E a vergonha. Provérbios 29:18 diz: “Onde não há revelação divina, o povo se desvia.” É um bom lembrete de que apenas a revelação e a Palavra de Deus podem ajudar a nos levar ao caminho certo. A palavra hebraica para “revelação” nesse versículo é *chazown*, que significa “divina comunicação”. Ou

seja, “onde não há comunicação divina, o povo se desvia”. Muito interessante.

Moderação santa

Citar a Palavra de Deus no presente incute em nosso coração a moderação santa e dispersa nossas reações para não explodirmos. É outra forma de autocontrole? Não, há uma diferença entre autocontrole e moderação santa. Autocontrole é um fruto do Espírito Santo. É a expressão externa de nosso relacionamento com Deus. A moderação santa é a semente desse fruto. É a experiência interna de se viver com Cristo e realmente aplicar suas verdades em nossa vida. É decidir não apenas ingerir suas verdades ao aceitá-las e se sentir bem com elas por poucos minutos. Irei digerir suas verdades ao fazê-las parte de quem eu sou e de como vivo. Há uma grande diferença entre ingerir a verdade e digeri-la.

Aprendi tudo isso na noite em que minha filha mais nova, Brooke, veio até mim e perguntou se ela podia assar um bolo — às nove horas. Depois que minha cozinha estava limpa e fechada para a noite. Droga. Nada em mim queria que essa criança assasse um bolo. Mas estive em um seminário que incentivou os pais a não dizer “não” o tempo todo para seus filhos. (Por que vou a esses seminários?)

De qualquer maneira, Hope, a irmã mais velha de Brooke, se ofereceu para ajudar, e eu estava muito cansada para discutir com as súplicas constantes de uma criança de nove anos. Brooke mediu e encheu, bateu e mexeu, e cuidadosamente colocou uma assadeira cheia de massa no forno. Então ela acendeu a luz do forno e ficou vendo o bolo assar. O bolo se tornou seu foco. Ela não conseguia parar de admirar o bolo e ficava cada vez mais impaciente com os minutos lentos do *timer*.

Quase aos trinta minutos dos 45 necessários para assar, o bolo parecia pronto. O cheiro parecia de bolo pronto. Brooke queria que estivesse pronto. Ela

achou que ele devia estar pronto! Hope ajudou a tirar o bolo e o colocou no balcão para esfriar. Por alguns minutos, pareceu fabuloso. Mas não durou muito até implodir. Ele não conseguiu resistir à pressão de um miolo cru... E nem nós conseguimos.

Devemos passar tempo com Deus, deixando que sua verdade faça parte do que somos e de como vivemos. É o que significa ter uma experiência interior com ele. Só assim iremos desenvolver a moderação santa. Essa moderação santa irá nos refrear quando quisermos descarregar de maneira agressiva. Irá nos ajudar a refrear nossa língua quando queremos soltar um grito. Irá nos ajudar a fazer uma pausa antes de dar uma bronca explosiva em alguém.

Uma vez que desenvolvemos a moderação santa em uma experiência interior com Deus, podemos ter as demonstrações externas que honram Deus. Lembre-se: a moderação santa é a semente que produz o fruto do autocontrole. Esse autocontrole é a demonstração externa — a evidência — de um

miolo bem-feito, que nos ajuda a reagir de forma mais piedosa.

Sim, a Palavra de Deus — sua comunicação divina operando em nosso interior — realmente pode nos ajudar quando somos tentadas a sermos as explosivas que culpam os outros.

*A moderação
santa é a semente
que produz o fruto
do autocontrole.*

ENCONTRANDO O SILÊNCIO

Lembre-se: nosso objetivo — seja explodindo e culpando a nós mesmas ou aos outros — é o progresso imperfeito. Quando eu tenho uma reação explosiva, me sinto mais *imperfeita* do que tendo *progredido*. Estamos lidando com emoções e relacionamentos... duas coisas que são como pregar

gelatina na parede. É um processo complicado, confuso e imprevisível, com certeza. Às vezes, uma mulher pode ficar desgastada, imaginando se ela um dia conseguirá parar de explodir e de se sentir como se estivesse desistindo. Mas antes de desistir, aprendi a ficar em silêncio. Em geral, isso significa apertar o botão de pausa em qualquer situação que me faz sentir como se eu explodisse. De preferência, isso quer dizer ficar sozinha no silêncio da minha casa. Mas, às vezes, quer dizer me trancar no banheiro. O banheiro pode se tornar um ótimo local de oração (risos). A questão é que o único jeito que consigo ver o que Deus está fazendo, e prestar atenção no que ele revela, é se aquietar com ele.

É difícil ficar quieta quando estou em um estado de espírito explosivo. Mas conforme finalizamos este capítulo, quero deixar cinco coisas lindas que descobri no silêncio, coisas que são um bálsamo para uma alma descontrolada à beira do precipício da explosão.

1. No silêncio, nos sentimos seguros para nos humilharmos

A última coisa que quero fazer durante uma confusão emocional é ser humilde. Quero ser insistente, orgulhosa e defender meu ponto de vista. Mas aprendi do jeito mais difícil que tenho que sair da batalha e pedir humildemente a Deus para fazer a verdade em meu coração para que as coisas façam sentido. Nunca tive uma questão de relacionamento na qual não contribuí, no mínimo, com algo para o problema. Geralmente, só consigo ver esse algo no silêncio. O silêncio é o que nos capacita a “nos humilharmos debaixo da poderosa mão de Deus, para que ele nos exalte no tempo devido” (ver 1Pedro 5:6).

2. No silêncio, Deus nos eleva a um lugar mais racional

Quando estamos no calor do caos total, loucas emoções nos arrastam para um buraco de desesperança. A única forma de sair desse buraco é

fazer a escolha de parar de cavar e se voltar para Deus a fim de ter uma solução, para que ele nos exalte no tempo devido.

3. No silêncio, a ansiedade abre caminho para o progresso

Podemos derramar nosso coração ansioso para Jesus, que nos ama do jeito que somos e como estamos, pois seu amor vem sem o julgamento humano injusto, nos abrandamos e nos sentimos seguras para admitirmos com humildade que precisamos dele para operar em nós. Tentar consertar outra pessoa apenas aumenta minha ansiedade. Deixar que Jesus opere em mim é o verdadeiro progresso. Eu reivindico a promessa que diz: “Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês” (1Pedro 5:7).

4. No silêncio, reconhecemos que nosso inimigo real não é a outra pessoa.

Como já mencionei neste capítulo, a pessoa com quem estamos em conflito pode ser como o inimigo e se parecer com ele. Porém, a verdade é que aquela pessoa não é o verdadeiro culpado. O verdadeiro culpado é Satanás, que exerce influência em mim e na pessoa que me ofende. Não percebo isso no calor da confusão, mas, no silêncio, posso me lembrar da verdade e escolher uma estratégia para reagir com autocontrole. É a sabedoria da Palavra que diz: “Sejam sóbrios e vigiem. O diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar. Resistam-lhe, permanecendo firmes na fé” (1Pedro 5:8,9).

5. No silêncio, posso ter a certeza de que Deus usará esse conflito para o bem, não importa como terminará

Se faço o esforço de lidar bem com esse conflito, posso ficar livre da pressão de fazer tudo acabar bem. Às vezes, os relacionamentos ficam mais fortes por meio dos conflitos; em outras, os relacionamentos acabam. Por não poder controlar a outra pessoa, devo me concentrar no que o bom Deus opera em mim por meio dessa situação e deixar o resultado com ele. A Palavra de Deus promete: “O Deus de toda a graça, que os chamou para a sua glória eterna em Cristo Jesus, depois de terem sofrido durante pouco tempo, os restaurará, os confirmará, lhes dará forças e os porá sobre firmes alicerces” (1Pedro 5:10).

Acrescente esse versículo à sua lista à medida que for descobrindo seus próprios benefícios por ficar em silêncio por vontade própria, quando tudo o que você realmente quer é explodir.

DEUS, AJUDA-NOS — AJUDA-ME. Quero ser uma mulher guiada por ti e por tua graça... Não uma explosiva que culpa a si mesma ou aos outros. Quero engolir a vergonha para que não tenha que engolir o arrependimento. Quero ser aquela que freia a língua e mantém o poder do Espírito Santo operando em mim. Quero que essas verdades se tornem parte de quem eu sou e de como eu vivo.

Sei que tu também queres isso.

O progresso imperfeito.

Você consegue perceber que está na direção desse objetivo?

CAPÍTULO 6

AS RANCOROSAS

Sou uma encorajadora de coração. Amo dar palavras de encorajamento e recebê-las. É por isso que talvez as palavras de desencorajamento me afetem profundamente. Não me importo com a crítica construtiva dada em espírito de amor. Mas quando alguém não tirou tempo para investir em palavras de encorajamento em minha vida antes de oferecer algum tipo de crítica construtiva, não parece ser tão construtivo. Concorda?

Quando eu era uma jovem mãe, tinha uma amiga que era bem mais organizada e planejada com a maternidade do que eu. Seus filhos tiravam sonecas exatamente no mesmo horário todos os dias. Ela não lhes dava açúcar. E eles tomavam banho completo, lavavam o cabelo toda noite antes de ir para a cama.

Eu a admirava, mas não era como ela. Meus filhos sempre tiravam sonecas no carro. Eu sempre

tinha um saquinho de M&M's na minha bolsa, para emergências. Quanto aos banhos, meus filhos estavam sempre limpos, mas, nossa, nunca pareceu necessário que lavassem os cabelos todos os dias.

Eu fazia o melhor que podia.

Contudo, meu “melhor” chateava essa amiga. E ela não se intimidava em compartilhar sua desaprovação comigo. Eu sabia que vinha uma crítica quando ela começava uma frase com: “Uau, não acredito que você deixa suas crianças...” Ou “Você não se preocupa em como isso afetará seus filhos a longo prazo?” Ou “Meu marido e eu não acreditamos que...”.

Eu vivia engolindo a mágoa em goles amargos. Porém, nunca lhe disse como as suas críticas me afetavam. Eu as aceitava. Até que um dia não consegui mais. Parei de ir ao estudo bíblico que frequentávamos juntas, dava desculpas dizendo que estava ocupada quando ela me ligava, fui colocando barreiras entre nós e a amizade acabou.

Hoje, eu me arrependo disso.

Apesar de ela ser muito verbal em relação à sua preferência de estilo educacional, era mesmo uma boa amiga. E acho que podíamos ter aprendido muito uma com a outra. Talvez eu pudesse tê-la ajudado a relaxar um pouco e ela poderia ter me ajudado a ser um pouquinho mais determinada. Nunca saberei, pois escolhi guardar a mágoa e terminar a amizade.

Conforme eu examinava a minha tendência de guardar rancor e lia milhares de comentários em meu blog, descobri dois tipos de reações das rancorosas: as rancorosas que constroem barreiras e as rancorosas que colecionam pedras de retaliação. Existem várias razões pelas quais me vejo guardando rancor.

Eu guardo rancor porque:

- não me sinto segura o bastante para confrontar essa pessoa;

- não tenho a energia ou o tempo de entrar em um conflito nesse momento;
- não sei como abordar a questão;
- não quero parecer hipersensível;
- não quero ser rejeitada;
- não quero perder o controle;
- não quero piorar as coisas, então me convenço de que consigo deixá-las prosseguir.

Mas se eu for honesta como uma mulher cristã, às vezes, também guardo rancor porque isso parece ser mais cristão. Versículos como Provérbios 10:19 instigam: “Quando são muitas as palavras o pecado está presente, mas quem controla a língua é sensato.” E enfiei na minha cabeça que: “É cristão frear minhas palavras.” Então, enfatizo meu pensamento com um versículo como de Provérbios

15:18: “O homem irritável provoca dissensão, mas quem é paciente acalma a discussão.”

*Como uma mulher
cristã, às vezes,
também guardo
rancor porque isso
parece ser mais
cristão.*

Quero manter a paz. Quero ser gentil, e não confrontadora. Essas coisas são boas — se conseguir fazê-las sem guardar rancor. Isso é chamado de um processo saudável. Mas há uma grande diferença entre um processo saudável e guardar rancor.

Eu me comprometo a processar de maneira saudável quando lido com uma situação e difundo a mágoa. Talvez por meio da oração ou estudando minha Bíblia. Talvez ao conversar com um conselheiro ou mentor em minha vida. Talvez dê

tempo suficiente para perceber que a questão não é tão importante. Mas aqui está a saída: o resultado final é que os sentimentos ruins se dissipam. Se não se dissiparem, ficam cheios de rancor. E aí está o problema.

Como visto no capítulo 4, as duas maneiras como as rancorosas reagem são construindo barreiras e colecionando pedras de retaliação. E nenhuma dessas reações leva à resolução do conflito, mas sim ao extermínio do relacionamento e a uma intensificação do embate. Digo isso mesmo sob o risco de parecer totalmente um poeta de mau gosto.

A RANCOROSA QUE CONSTRÓI BARREIRAS

Você já tentou manter a paz evitando o confronto e fingindo que está tudo bem? Eu já. Simplesmente engoli as emoções negativas. Isso machucou, me feriu. E feriu a outra pessoa. Com

certeza, feriu o relacionamento, que passou a minar lentamente. O que parecia ser paz é, na verdade, o ruído abafado da construção da barreira interior.

As barreiras impedem a comunicação. Quando determina que outras pessoas não são seguras, você as classifica com palavras como *exigente*, *irresponsável*, *volátil*, *egoísta* e *na defensiva*. Não importa o que façam ou o que não façam, esse rótulo é o filtro pelo qual você processa tudo sobre eles. Mentalmente, você o fixa no nome de uma pessoa em seu cérebro. O problema é que elas não sabem que isso está lá. Então, cada interação as confunde. Elas sabem que algo está errado, mas não têm ideia do que seja. Por fim, essa relação irá murchar e morrer porque é privada da comunicação aberta, do oxigênio que abastece os bons relacionamentos.

Barreiras ou limites?

O que precisamos é de limites, não de barreiras. Os limites são mera e claramente parâmetros estabelecidos que fornecem uma estrutura segura para a comunicação e para a saúde de uma relação. Pode ser difícil para certas pessoas aceitarem os limites que colocamos, mas, pelo menos, eles oferecerão clareza em vez de confusão sobre o estado do relacionamento. Seguem alguns exemplos de limites saudáveis e claramente comunicados:

- “Se você continuar chegando atrasado trinta minutos aos eventos, vou em outro carro.”
- “Você precisa ter uma ética melhor no escritório, ou teremos que fazer algumas mudanças.”
- “Se você continuar ultrapassando nosso orçamento, cancelarei os cartões de crédito.”
- “Não posso lhe emprestar mais dinheiro até ver o seu esforço para conseguir um emprego.”
- “Se você ficar na internet enquanto seus netos o visitam, não valerá a pena vir.”

- “Se você não parar de beber em excesso ou de usar drogas, vou pegar as crianças e ir embora.”⁴

A diferença entre limites e barreiras é a transparência franca. Quando construímos uma barreira é porque temos medo de ser honestas, estamos cansadas de ser honestas e de nos magoar, ou sentir que o trabalho duro exigido pela honestidade, às vezes, para manter uma relação não vale a pena.

Quando estabelecemos limites, somos corajosas o bastante para sermos honestas, mas também compassivas o suficiente para envolver o limite em graça ao comunicar de forma clara os parâmetros do relacionamento. As barreiras colocam as relações em um curso regressivo que leva ao isolamento. Os limites colocam os relacionamentos em um curso progressivo que leva à conexão.

O isolamento destrutivo que acontece com as rancorosas que constroem barreiras não se limita apenas a uma relação em sua vida. Ele se torna um padrão entrincheirado que impacta muitos relacionamentos, por isso é tão importante interrompê-lo. “Quem se isola busca interesses egoístas e se rebela contra a sensatez” (Provérbios 18:1). A versão da Bíblia *A Mensagem* desse versículo diz: “O egoísta que só olha para o próprio umbigo é uma afronta à vida em comunidade.” Uau!

Sim, devemos interromper esse padrão, mas como?

O que eu realmente quero?

Sei que preciso aprender a expressar de maneira graciosa a transparência franca. Porém, às vezes, me deixo sucumbir ao medo e adio uma questão em vez de encará-la. Quanto mais a adio, mais o nojo

emocional adentra a situação. É cansativo e frustrante.

Obviamente, já estive nessa situação umas duzentas vezes.

A coisa mais importante que aprendi é que, para me comunicar com uma honestidade graciosa e transparência, devo identificar o que realmente quero. Não leia a última parte muito rápido. Pense nisso. Tenho que me perguntar: “O que eu realmente quero nessa situação?” Depois, tenho que determinar o quanto esse querer é realista ou fantasioso. Se é fantasioso, devo processá-lo com a outra pessoa até que concordemos em uma solução que *seja* realista.

Eis um exemplo de como isso se apresentou para mim. Eu tive uma reunião com minha equipe no escritório da Provérbios 31. Geralmente não vou ao escritório porque, com toda minha viagem nos fins de semana para os compromissos das palestras, é melhor trabalhar em casa durante a semana.

Enfim, entrei e vi que minha equipe transformou meu escritório em um depósito e distribuiu a mobília

para outros que poderiam usá-la todos os dias. Tínhamos conversado antes sobre isso e concordado que era uma decisão sábia, mas ver isso acontecendo tão rápido me pegou desprevenida e acendeu sentimentos conflituosos em meu coração.

A parte racional do meu cérebro achava que isso era bom; a parte emocional se agitou. Quando voltei para casa naquele dia, tinha uma escolha a fazer: podia entregar tudo para a emoção e fazer disso algo mais importante do que na verdade era, ou podia me sentar e pedir a Jesus uma perspectiva melhor.

Sempre escolhi o caminho emocional. Acredite: é um caminho cansativo. Como sou membro de carteirinha do clube “engula o sapo e sorria enquanto se desespera por dentro”, é um caminho que percorri e sem dúvida percorrerei de novo. É parte do meu DNA — e da minha TPM. Mas nessa ocasião um raciocínio raro me fez sentar e pedir sabedoria a Jesus.

Enquanto me sentava, senti o Senhor sussurrar: “O que você realmente quer?”

“Quero fazer cara feia, me afundar na justificativa da minha cara feia e fazer mais cara feia.” E orei em resposta: “E depois quero engolir essa amargura e me distanciar um pouco dessas meninas.”

Mas aquilo não era realmente verdade. Era como eu me sentia, mas não o que queria. Existe uma grande diferença entre os dois. E, por fim, identificar essa diferença entre o que sentia e o que queria foi o que me levou a uma boa solução — que é sempre o objetivo quando tentamos resolver um conflito.

Sabia que meus sentimentos deviam ser indicadores e não ditadores. Meus sentimentos em relação ao escritório indicavam que eu precisava processar algumas emoções. Logo, meus sentimentos não iriam ditar minha reação. Quando considerei o mais importante para mim, percebi que o que eu realmente queria era um escritório em casa. Um escritório de verdade. Não uma mesa de

cozinha com pilhas de bugigangas aqui e ali, mas um espaço organizado para chamar de meu.

Nomear o que eu queria me ajudou a cortar a emoção e a me concentrar em uma boa solução. Chamei minha gerente e lhe disse que estava pensando em montar um escritório em casa. Ela foi incrível, me apoiou e disse que, quando eu estivesse pronta, também podia ter a mobília do escritório da Provérbios 31, ou o ministério ajudaria a adquirir uma nova mobília. (Por falar nisso, finalmente montei meu escritório em casa e coloquei as fotos em *pinterest.com/lysaterkeurst*, se você quiser ver.) Sem sentimentos confusos. Sem grandes questões. Sem guardar rancor e rotular minhas funcionárias como indiferentes — o que é uma coisa boa, porque elas são as pessoas mais carinhosas, amáveis e doces que alguém já conheceu. Seria horrível guardar rancor e construir uma barreira que poderia ter apagado e destruído meus relacionamentos com gente com quem me importo muito.

Agora, percebo que isso é uma situação insignificante comparada às muitas outras que enfrentaremos. Mas há algo de especial nesse processo de deixar as emoções para trás e identificar o que queremos de verdade. Se ao menos soubermos o que procuramos, estaremos prontas para expressar nossa preocupação com honestidade, transparência e graça.

As funcionárias do meu escritório fizeram dessa situação um processo mais suave por causa da sua graça e sua bondade. Mas e quanto às situações aparentemente insolúveis, com pessoas aparentemente impossíveis?

Pessoas impossíveis

Antes de irmos para as rancorosas que colecionam pedras de retaliação, quero abordar a questão das pessoas impossíveis. Sabemos que tudo é possível com Deus. Mas todas as coisas não são

possíveis com pessoas que se recusam a serem guiadas pelo Espírito Santo.

Tive de ser muito honesta com certas pessoas em minha vida. Não é produtivo ou possível confrontá-las e esperar que venha algo bom disso. Se alguém me mostrar repetidas vezes com suas ações e reações que fará da minha vida um inferno se eu confrontá-lo, em algum momento eu terei que retroceder.

Mas não quero guardar rancor e permitir que a amargura alheia me envenene. Então, como me afastar e não guardar rancor?

Reconheci que apenas posso controlar a mim mesma. Não posso controlar como a outra pessoa age ou reage. Portanto, mudo o foco — em vez de tentar mudar a outra pessoa e a situação, permito que o Senhor revele algumas verdades carinhosas para mim. Em geral, oro algo assim: “Deus, estou cansada de ser ferida. Estou tão cansada de me sentir distraída e desencorajada pela situação. Derrama tua graça sublime em meu coração e nessa relação

complicada. Ajuda-me a ver a mágoa óbvia que eles devem ter na vida que os fazem ser assim. Ajuda-me a ter compaixão da dor deles. Ajuda-me a ver tudo o que estou fazendo, ou fiz, que afetou negativamente essa situação. E, por favor, ajuda-me a saber como me afastar de maneira graciosa dessa fonte constante de conflito em minha vida. Tudo parece impossível. Ó Deus, fala comigo. Revela-me de maneira clara como posso te honrar.”

Não é meu trabalho consertar as pessoas complicadas em minha vida ou capacitá-las a continuar a ter comportamentos abusivos e desrespeitosos. Meu dever é ser obediente a Deus no jeito que ajo e reajo às outras pessoas. Aqui está como meu amigo, o pastor Craig Groeschel, descreve o que significa se afastar de uma pessoa complicada:

Se você tenta estabelecer barreiras saudáveis com uma pessoa tóxica e a pessoa continua a abusar, criticar, ameaçar, tentar machucá-la, é hora de terminar esse relacionamento tóxico. A coisa

certa a fazer é romper essa relação para proteger a si mesma.

Para ser claro, não estou dizendo para se divorciar do seu cônjuge. Não nos divorcíamos, abandonamos ou nos desligamos de nossos cônjuges só porque estamos tendo um período difícil. Se você está tendo um período crítico em seu casamento, não entre no quarto gritando: “Você me faz mal! Vou embora!” Em vez disso, chame seu pastor ou um conselheiro cristão e trabalhe em seu casamento. Deixe-me dizer isso de novo, não estou falando sobre divórcio.

Também não estou falando de se desligar de um membro da família. Deve partir o coração de Deus toda vez que um pai ignora uma criança ou um irmão para de falar com o outro. Com a exceção do abuso extremo, a maioria dos problemas pode ser solucionada. Mas, de vez em quando, se um relacionamento é muito tóxico a ponto de ameaçar a saúde espiritual (ou a

segurança física) de outra pessoa, então é hora de eliminá-lo.

Vemos vários exemplos de relacionamentos desfeitos na Bíblia. Quando Paulo e Barnabé tiveram uma discussão severa, em vez de brigar, ir ao tribunal, ou sair fofocando pela cidade, eles decidiram cada um seguir seu caminho” (veja Atos 15).⁵

Quando li essas palavras do pastor Craig, algo em meu coração se aquietou. Percebi que nem Paulo ou Barnabé eram pessoas más. Eles eram bons. Mas não eram bons juntos. E está tudo bem. É muito mais saudável ser corajoso o suficiente para seguir seu caminho do que ficar guardando rancor e se afogar em um mar de desgosto.

Somos instruídos pelo apóstolo Paulo: “Não retribuam a ninguém mal por mal. Procurem fazer o que é correto aos olhos de todos. Façam todo o

possível para viver em paz com todos” (Romanos 12:17-18). Presto muita atenção na parte do “façam todo o possível”. Não posso controlar a outra pessoa, mas posso controlar se retribuirei o mal com o mal. Posso ser cuidadosa com minhas ações. Posso fazer o que é certo. Faço todo o possível no que depender de mim — ou seja, eu só posso fazer esse processo em meu próprio nome. Não posso obrigar a outra pessoa a esse tipo de progresso se ela não tem vontade de alcançar a paz comigo.

Se eles escolhem passar por cima de mim em vez de caminharem ao meu lado, tenho que amá-los de longe. Posso perdoar e me recusar a ter qualquer ressentimento, mas só porque os perdoei não significa que tenho que lhes dar acesso a mim.

É óbvio que tudo isso deve ser envolvido por muita oração, pois as situações e os relacionamentos são únicos e complexos. Mas não posso ignorar questões óbvias e esperar que, de alguma forma, as coisas fiquem bem sozinhas. Eu tenho que melhorar. Tenho que dar os passos necessários para manter

minha integridade de alma intacta. Quero insistir em ser a pessoa que Deus quer que eu seja independentemente de como as pessoas reajam.

Sim, quero a integridade da alma que vem dos limites saudáveis da minha vida. E agora sei que, quer eu continue um relacionamento com determinada pessoa, quer não, nunca é saudável construir uma barreira e guardar rancor. Mas e quanto àquelas vezes que você guardou tudo apenas para provocar uma explosão disso que guardou? Esse é o segundo tipo de rancorosa: aquela que coleciona pedras de retaliação.

A RANCOROSA QUE COLECIONA PEDRAS DE RETALIAÇÃO

Enquanto escrevo, os jornais estão cheios de histórias sobre o décimo aniversário do ataque terrorista de 11 de setembro. Por causa dos acontecimentos catastróficos que ocorreram naquele dia, a maioria de nós se lembra de onde estava e do

que fazia quando viu pela primeira vez os horrores no World Trade Center, no Pentágono e no campo sudeste de Pittsburgh. Eu me lembro. Mas ao me lembrar, isso dói.

Eu estava na cozinha, olhando fixamente para o telefone, recitando mentalmente todas as razões para justificar a minha fúria. Art me deixou maluca naquela manhã. Era só uma coisinha acrescentada no topo de muitas outras coisas guardadas, e o impacto acumulado me levou à zona de retaliação. Quando Art me ligou a caminho do seu trabalho, todo o acúmulo que guardava há meses explodiu em uma longa lista de tudo o que eu achava que estava errado com ele. Quando ele não reagiu ao meu chique do jeito que eu queria que ele reagisse, desliguei o telefone.

Então, fiquei olhando fixamente. E fiquei furiosa. Fiz listas odiosas.

Art ligou alguns segundos depois.

— O que você quer? — eu disse cada palavra com muita amargura.

— Lys, ligue a televisão. Acho que você devia ir buscar as crianças na escola. — A voz dele estava surpreendentemente séria.

Peguei o controle remoto e liguei a televisão. Eu engoli em seco. E, quando vi o segundo avião bater no World Trade Center, imediatamente peguei o carro para buscar meus filhos na escola.

Nas semanas seguintes, assisti a centenas de histórias se desenrolarem nos noticiários. Intencionalmente encarei a realidade nua e crua de que eu não dava valor ao amor. Nenhum valor.

Não gosto de me lembrar da discussão horrível que Art e eu tivemos naquele dia alarmante, mas tento me lembrar da lucidez que tive sobre o que é realmente importante para mim. Muitos se despediram de seus amados que foram para o trabalho ou para o aeroporto naquele dia e nunca mais os viram novamente. E se minhas palavras guardadas e lançadas tivessem sido o último diálogo que travaria com meu marido? Aquela ideia me fez estremecer. E não digo isso de mau gosto, de um jeito

tipo “sinta a emoção do momento”. Digo isso como uma mudança de perspectiva. Algo que me estremeceu e me fez perceber como guardar rancor e colecionar pedras de retaliação pode ser prejudicial.

Amo meu marido e amo manter a paz entre nós. Mas me sinto tão segura com ele que às vezes ajo de um jeito como não ousaria agir com outros. Com outras pessoas, eu sou legal, calma e reservada. Com o homem que amo, posso me aquietar de um jeito mesquinho. Isso significa que do lado de fora estou calma, mas por dentro não estou. Por baixo da superfície, sou uma fábrica de pedras emocionais, produzindo-as — pedras que irei guardar. Até que um dia algo acontece e tudo que estava guardado entra em erupção, e eu apedrejo todo mundo.

Eu guardo rancor de uma maneira falsa para manter a paz. A verdadeira forma de manter a paz não é paralisando as emoções. Lembre-se: as emoções se movem — para dentro e para fora —, queiramos nós ou não. A verdadeira forma de manter a paz é processar as emoções de maneira

apropriada antes de guardá-las, antes que elas apodreçam com algo terrivelmente tóxico.

Processando as questões

Então, como processamos essas emoções antes de guardá-las? Como já mencionei, a perspectiva ajuda. Minha amiga Holly sempre se pergunta: “Se eu soubesse que essa pessoa não viria hoje à noite, ainda permitiria que isso me aborrecesse?” É uma boa pergunta a se fazer para evitar que coisinhas se transformem em coisas maiores.

Outra boa pergunta é: “Será que irei me lembrar por que estou tão alterada daqui a um mês?” Se a resposta for não, devo processar a situação e deixar a coisa rolar. Francamente, não consigo me lembrar do que me deixou tão alterada naquele 11 de setembro. Mas me lembro muito bem da minha reação injustificada, acentuada e inapropriada. Sim, a perspectiva ajuda.

Mas e quanto às coisas maiores — as mágoas que persistem, as questões em andamento, as situações que se repetem —, das quais parecemos não conseguir nos desprender tão facilmente? Também precisamos de uma estratégia para processá-las. Se não lidarmos com as coisas maiores acumuladas na nossa pilha de pedras, estaremos vulneráveis principalmente a uma explosão de retaliação. No próximo capítulo, discutiremos mais sobre como desenvolver um plano pessoal para lidar com os conflitos. Mas, por hora, me deixe descrever a estratégia que utilizo para lidar com as pedras que estou guardando.

Pergunto-me algo vital — tão vital que não perguntá-lo levará a uma escala de conflito em vez da restauração do relacionamento. Então, qual é a pergunta vital?

Estou tentando *provar* ou *melhorar*?

*O meu desejo
nesse conflito é*

*provar que estou
certa ou melhorar
o relacionamento?*

Ou seja, o meu desejo nesse conflito é *provar que estou certa ou melhorar o relacionamento?*

Quando tento provar que estou certa, uso as emoções guardadas para justificar minha atividade de produzir pedras. Mágoa após mágoa construo pedra após pedra, enquanto acumulo muitas provas de que estou certa e a outra pessoa, errada. Então, quando meu estoque finalmente explode, estou armada com uma pilha de pedras de mágoas e ofensas do passado, e pronta para apresentar meu argumento, custe o que custar. Reajo com ira e digo coisas das quais, depois, me arrependo.

Por outro lado, quando meu desejo é melhorar o relacionamento, procuro entender de onde a outra pessoa vem e me importo o bastante com o relacionamento para lutar por ele em vez de ir contra ele. Em vez de reagir por ira, dou uma pausa e deixo

que o Espírito Santo redirecione meus primeiros impulsos.

Então eu tento resolver a *questão* e não a *pessoa*.

Quando resolvo uma questão, faço mais perguntas. Sei que pode parecer que pergunto coisas demais, mas é assim que processo. Às vezes, enquanto esse processo é interno, existem momentos nos quais o processo externo com a outra pessoa é bom e necessário. O processo externo é um ótimo difusor, porque me força a canalizar toda a frustração reprimida de uma maneira proativa e, então, lidar com a situação em vez de prejudicar o relacionamento.

Considere essas perguntas que me ajudaram a redirecionar meu foco para provar a mim mesma como melhorar o relacionamento:

- Você me ajudará a entender por que se sente desse jeito?

- Podemos concordar em nos ater à questão atual em vez de abordar questões passadas?
- Qual resultado é bom e desejado nessa situação?
- Como podemos chegar a um acordo nessa questão?
- O que pode surgir de bom dessa questão? Algo que ajudará nosso relacionamento a deslanchar?

Obviamente, alguém deve fazer a pergunta certa com o tom de voz adequado e um desejo honesto de compreender melhor a outra pessoa. (Confie em mim, já perguntei com uma atitude sarcástica e impedi gravemente qualquer progresso.) Mas dito com o tom adequado, é bem melhor desabafar com uma boa pergunta do que atirar uma pedra de amargura e condenação.

Art e eu renomeamos aquilo que chamamos de brigas. Agora chamamos nossas discussões ocasionais de “oportunidades de crescimento”. O crescimento não é um objetivo desejável em qualquer relacionamento? Vale a pena trabalhar com estratégias saudáveis. Mesmo se fazemos isso de maneira imperfeita, qualquer progresso é bom. Afinal, somos as beneficiadas pelo progresso saudável. Nosso relacionamento irá melhorar. Nossa perspectiva será mais positiva. Veremos as verdades bíblicas em nossa vida, as quais fortalecerão o nosso relacionamento com Deus. E iremos aprender a identificar as arestas dentro de nós que precisam de atenção... Tais como expectativas irreais.

Lidando com as expectativas irreais

Em geral, as expectativas irreais são as sementes de amargura cheias de emoções. Tive que ser bem honesta comigo mesma sobre minhas próprias

expectativas. Às vezes, quando minha realidade não está à altura do meu ideal, me sinto menosprezada.

Você já fez isso em um relacionamento?

Você deseja que seu marido seja mais romântico, então desenvolve expectativas para ele aparecer de repente com um buquê de flores e palavras poéticas que lhe fazem desmaiar. Espera que ele desgrude do telefone quando vocês estiverem juntos. Adoraria que ele se envolvesse mais com as crianças quando chega em casa do trabalho e a ajudasse a limpar a cozinha depois do jantar. Ou talvez você só queira que ele a abrace.

Gostaria que sua mãe fosse mais parecida com a mãe das suas amigas, que são ativas, engajadas e úteis com as crianças. Então, desenvolve expectativas de ela se tornar, de uma hora para outra, uma superavó, com um kit de artesanato e um desejo ardente de ajudá-la. Deseja muito que ela seja mais do que uma líder espiritual em sua vida. Ou talvez gostaria que ela exigisse menos do seu tempo e se envolvesse menos na sua vida.

Deseja que sua amiga tenha mais tempo para você, então desenvolve expectativas de que ela aceitará todas as ligações e vocês se reunirão para almoçar uma vez por semana. Gostaria que ela fosse mais do que uma encorajadora quando você está lutando. Ou gostaria que ela estivesse pronta para ouvir, em vez de ser rápida para dar conselhos.

Eu posso ficar descontrolada e guardar pensamentos dolorosos durante todo o dia por causa dessas expectativas. Minhas pedras de retaliação são normalmente revestidas com desejos insatisfeitos.

Então, o que faço? Bem, achei muito útil listar as expectativas que tenho de um relacionamento no qual estou insatisfeita. Então, em oração eu devo discernir se minhas expectativas são ou não realistas. Se realmente não consigo discernir uma da outra, eu pergunto a Deus. Pergunto à pessoa. Pergunto a alguém sábio que nos conhece.

Expectativas irrealistas são coisas que a outra pessoa não é capaz ou não está disposta a fazer por mim. Eu tenho que deixar isso de lado. Com

certeza, Deus pode mudar essa pessoa ou me mudar ao reorganizar meus desejos. Enquanto isso, é injusto da minha parte usar minhas expectativas como padrão do comportamento alheio ou guardar rancor quando as pessoas não correspondem a elas.

As expectativas realistas são coisas que eu posso, de maneira sensata, esperar que a outra pessoa faça por mim. Então, meu próximo passo é discernir como posso comunicar essas expectativas com gentileza e no momento certo. O momento certo é essencial.

A esposa do meu pastor, Holly Furtick, me contou recentemente que ela discerne, por meio da oração, o momento certo de ter tais conversas com o marido, Steven. Como ela executa várias tarefas, prepara o jantar ou folheia suas revistas de moda (a mulher gosta de moda!), ela ora a Deus para fazer o tempo certo ficar claro. E ele atende!

Uma vez, ela queria falar com Steven sobre algo que a incomodava, mas não queria que isso

parecesse uma coisa importante. Ela determinou que era uma expectativa realista da parte dela, então se comprometeu a orar pedindo o tempo certo para conversar. Algumas semanas mais tarde, ela e Steven estavam voltando para casa de uma viagem. De repente, ele pegou um pedaço de papel e disse: “Escreva três coisas que eu poderia fazer melhor como seu marido.”

Holly sorriu. Era exatamente por isso que ela esteve orando — mas bem melhor! O marido dela foi quem abriu o caminho para uma conversa saudável.

Por que não levar suas expectativas e necessidades de discernimento a Deus em oração? Por que não pedir a ele para se envolver? O exemplo de Holly me inspirou e me mostrou mais uma maneira de não guardar rancor e pedras de retaliação. Deus nem sempre trabalha tão rápido ao responder às nossas orações, mas que conforto e

encorajamento ver como a situação de Holly mudou.

Sim, é possível permitir que os conflitos, os confrontos e as conversas no tempo certo conduzam nossos relacionamentos para lugares melhores. Lugares onde aprendemos a processar em vez de guardar rancor e a deixar a coleção de pedras para trás. A menos, é claro, que você tenha pedras lindas, pequenas e brilhantes. Nesse caso, querida, você pode fazer toda a coleção que deseja. Sugestão, Art, só uma sugestão!

SENTIMENTOS

Acho que Morris Albert sabia de algo importante quando escreveu, na década de 1970, a canção popular “Feelings” [Sentimentos]. Ele escreveu: “Feelings, nothing more than feelings” [Sentimentos, nada mais do que sentimentos]. Nessa balada de corações partidos, os sentimentos consomem tudo;

de fato, quase todas as linhas contêm a palavra *sentimento*. Realmente, nada mais que sentimentos.

Assim como o mundo de uma mulher. Quer estejamos lidando com explosivas ou rancorosas, tudo volta para as emoções descontroladas que sentimos em cada momento. Essas emoções podem ser inflexíveis. Mas oro para que esses capítulos tenham introduzido a possibilidade de pensar nas estratégias que irão nos ajudar a não explodir ou guardar rancor no futuro. Devemos sempre nos lembrar de que os sentimentos devem ser indicadores e não ditadores. Sei que falei dessa verdade antes, mas preciso ouvir as frases mais vezes antes de internalizá-las. Deus colocou essa verdade diante de mim de outra maneira enquanto eu dirigia certa manhã.

Uma das minhas filhas não é tão apaixonada por acordar cedo e se arrumar para a escola. E não, não é a que no ano passado parou de maneira dramática na varanda e proclamou que fazer uma criança ir para a escola era oficialmente um abuso.

Não. É a irmã dela.

No caminho para a escola naquela manhã tão agradável, tivemos um momento de ligação enquanto eu explicava que suas ações eram inaceitáveis e que haveria consequências. Amo deixar que as consequências gritem, assim não tenho que gritar. De qualquer maneira, em meio a esse momento carinhoso de vínculo, ela declarou: “Não acho que devo ser uma boa menina em algumas manhãs. E se não me sinto bem, não posso agir bem.”

Sentimentos, nada mais do que sentimentos.

Gostaria de controlar a trilha sonora da minha vida com o apertar de um botão. Eu teria tocado essa música e a usado para essa questão dramática enquanto íamos para a escola. Em vez disso, olhei para ela e soltei um pouco de sabedoria que era tão boa que tive que ligar para uma amiga para me gabar por ter deixado a menina feliz.

“Os sentimentos são indicadores e não ditadores, filha. Eles podem indicar como está o seu coração

em um determinado momento, mas isso não significa que eles têm o direito de ditar seu comportamento e lhe dar ordens. Você é mais do que a soma total dos seus sentimentos e perfeitamente capaz daquele pequeno dom que Jesus chamou de autocontrole!”

Estou segura de que o olhar por cima dos óculos e o longo e arrastado *Mãããããeeeeeeeeee* mostravam que ela estava totalmente ligada em meu sermão matinal. Mas não importa se ela estava ou não ligada à verdade do meu sermão, sei que *eu* estava — uma verdade que, tenho certeza, veio diretamente do Espírito Santo e significava muito, tanto para mim quanto para minha filha. Você não ama quando está disciplinando seus filhos e Deus sussurra “Isso é bom, espero que esteja ouvindo para que possa aplicar essa mesma verdade em sua vida”?

Quando minhas emoções estão no comando, sempre me sinto como a pessoa descrita pelo profeta Jeremias: “Assim diz o SENHOR: ‘Maldito é o homem que confia nos homens, que faz da

humanidade mortal a sua força, mas cujo coração se afasta do SENHOR. Ele será como um arbusto no deserto; não verá quando vier algum bem. Habitará nos lugares áridos do deserto, numa terra salgada onde não vive ninguém” (Jeremias 17:5-6). Sim, quando deixo minhas emoções darem ordens e confio apenas em minha carne para lidar com as situações, me transformo em grama seca em terra deserta.

Agora, não me entenda mal, é bom sentir. Os sentimentos são indicadores, e é bom acessar honestamente o que estamos sentindo e por que estamos sentindo. Precisamos manter um medidor em nosso coração para podermos processar, esclarecer e entender nossa vida e nossos relacionamentos de maneira mais profunda. Mas Deus me deu mais que um coração para processar a vida. Ele também me deu uma mente. Uma mente criada pela verdade para reinar ao extremo e para checar meu coração. Devemos lembrar: “O coração é mais enganoso que qualquer outra coisa e sua

doença é incurável. Quem é capaz de compreendê-lo? Eu sou o SENHOR que sonda o coração e examina a mente, para recompensar cada um de acordo com a sua conduta, de acordo com as suas obras” (Jeremias 17:9-10).

Somos mais do que a soma total dos nossos sentimentos. Somos mais do que explosivas que se envergonham... ou explosivas que culpam. Somos mais que rancorosas que constroem barreiras... ou rancorosas que colecionam pedras de retaliação. De fato, somos mais. Somos filhas de Deus feitas para caminhar em verdade com a integridade da alma.

CAPÍTULO 7

PRECISO DE UM MANUAL DO USUÁRIO

Se de uma hora para outra quero que toda a família ajude na limpeza, convido alguém para ficar lá em casa. E se convidar a minha mãe, fico um pouco neurótica. Não por causa da vinda dela — isso me empolga. Mas porque quero que ela veja como me viro bem e perceba que não crio minha família em

um chiqueiro. “Chiqueiro” é como ela descrevia o meu quarto quando adolescente.

Sim.

Então, quando minha mãe está vindo, duas coisas são absolutamente necessárias:

1. fazer as sobrancelhas;
2. comprar toalhas novas para ela. Vivo em uma família com cinco crianças e três cachorros. (Lembra-se do problema no capítulo 1? Preciso dizer mais alguma coisa?)

Trabalhei duro para garantir que minha casa estivesse à altura da minha mãe. Até abasteci a geladeira com frutas frescas e me certifiquei de que os pelos dos cachorros foram retirados dos lençóis da cama dela. Me chame de caprichosa.

Tudo estava indo bem. Minha mãe até comentou sobre como os cômodos estavam limpos. Fiquei muito feliz. Então, ela subiu para se acomodar em seu quarto. De repente, uma pergunta, que não esquecerei tão cedo, desceu a escada e alcançou meus ouvidos:

— Lysa, onde está o assento sanitário do banheiro das crianças?

Hã?

— Por que, mãe, o que você quer dizer?

Meu coração disparou, meu rosto ficou vermelho e, muito confusa, corri até o andar de cima.

Bem, amigos, tudo que posso dizer é que não havia nada, exceto uma bacia de porcelana onde o assento sanitário devia estar. As meninas eram responsáveis pela manutenção do próprio banheiro, então, como eu ia saber? Quando perguntei às minhas filhas sobre isso, elas responderam sem preocupação:

— Está assim há quase um mês.

Um mês? Senhor, me ajude!

E foi quando senti algo dentro de mim mudar. De repente, minha grande missão era provar para minha mãe que eu tinha tudo sob controle, mesmo que fosse óbvio que não tinha.

Fui rude e muito controladora com meus filhos com a lembrança da visita. Se eles se esquecessem de dizer “por favor” ou “obrigado” na frente da minha mãe, eu os castigava mais do que devia, estava supercrítica sobre cada movimento, neurótica com pontualidade e organizada em cada detalhe dos nossos dois dias juntas. No final, fiquei irritada com minha mãe.

Como motivações corruptas podem me descontrolar! Por motivações quero dizer desejos, sentimentos que me levam a agir, reagir e viver do modo como vivo. Em geral, sou uma boa pessoa com boas motivações, mas nem sempre. Não quando quero que a vida seja melhor comigo ou me faça parecer boa. É quando minhas motivações se corrompem.

*Evitar a realidade
nunca a altera.*

A Bíblia é direta ao nomear a verdadeira questão aqui: desejos malignos.

Eu não gosto nem um pouquinho desse termo, “corromper”. Parecia um pouco severo demais para mim, não? Mas do fundo do meu coração, eu sabia a verdade. Evitar a realidade nunca a altera. Suspiro. Acho que devo dizer isso de novo: evitar a realidade nunca a altera. E mudar era o que eu mais queria.

Então, coloco minha honestidade sobre a mesa: tenho desejos malignos.

Eu tenho.

Talvez não o tipo de desejo que me tornaria uma vilã de novela, mas o tipo que me afastará do tipo de mulher que quero ser. Uma com espírito tranquilo e natureza divina. Quero que seja evidente que conheço Jesus, amo Jesus e passo um tempo com Jesus todos os dias. Então, por que esse outro lado

aparece quando minha vida fica estressante e meus relacionamentos, tensos? Coisas como:

Egoísmo: quero as coisas do meu jeito.

Orgulho: vejo as coisas apenas do meu ponto de vista.

Impaciência: apresso as coisas sem a consideração adequada.

Ira: deixo as frustrações borbulhantes me controlarem.

Amargura: engulo as frustrações e as deixo me queimarem por dentro.

É mais fácil evitar as realidades do que lidar com elas. Prefiro lidar com minhas gavetas cheias de lixo a lidar com o lixo em meu coração. Prefiro ir ao shopping e comprar uma camisa nova a buscar Deus

e ter uma nova atitude. Prefiro afundar minhas mágoas e minhas frustrações em um brownie a olhar para dentro do meu coração. Prefiro apontar o problema dos outros a dar uma olhada em meu próprio problema. Além do mais, é ainda mais fácil limpar minhas gavetas cheias de lixo, ao shopping, comer brownie e olhar para o problema dos outros. Bem mais fácil.

Sei que não tenho tempo para trabalhar toda a minha questão psicológica e examinar meu egoísmo, meu orgulho, minha impaciência, minha ira e minha amargura. E, francamente, estou cansada de saber que tenho problemas e não faço ideia de como lidar com eles. Preciso de algo simples. Uma rápida lista de que consigo me lembrar em meio ao caos de todos os dias.

E acho que encontrei isso.

**COLOCANDO MEU CORAÇÃO NO FLUXO DO PODER
DE DEUS**

Lembra-se da discussão sobre Pedro no capítulo 3? O apóstolo que se transformou de inconstante em uma rocha? Nossa, como me identifico com esse homem! Sempre me pego lendo as duas cartas do Novo Testamento que levam seu nome. Ainda que eruditos discutam se Pedro escreveu ou não a segunda carta, está claro que quem a escreveu entendeu o conflito de querer ser de um jeito, mas agir de outro; ter o poder divino, mas cair na armadilha dos desejos malignos; conhecer e amar Jesus, mas, às vezes, se sentir ineficaz e improdutivo em sua realidade.

Será que ouço alguém concordando? Talvez um sussurro: “Eu também”?

Meu Deus, expor a honestidade desse jeito não é fácil, certo? Mas eu amo esses versículos da segunda carta de Pedro, que abordam tão claramente meus problemas:

Seu divino poder nos deu todas as coisas de que necessitamos para a vida e para a piedade, por meio do pleno conhecimento daquele que nos chamou para a sua própria glória e virtude. Por intermédio destas ele nos deu as suas grandiosas e preciosas promessas, para que por elas vocês se tornassem participantes da natureza divina e fugissem da corrupção que há no mundo, causada pela cobiça.

Por isso mesmo, empenhem-se para acrescentar à sua fé a virtude; à virtude o conhecimento; ao conhecimento o domínio próprio; ao domínio próprio a perseverança; à perseverança a piedade; à piedade a fraternidade; e à fraternidade o amor. Porque, se essas qualidades existirem e estiverem crescendo em suas vidas, elas impedirão que vocês, no pleno conhecimento de nosso Senhor Jesus Cristo, sejam inoperantes e improdutivos.

Nossa. O poder divino nos deu tudo de que precisamos para uma vida cristã? *Tudo?* Se é assim, por que ainda fico descontrolada?

Sim, Deus nos deu tudo, mas estou aprendendo que essa promessa vem com uma exigência. Tenho que “me empenhar” para acrescentar algumas coisas em minha vida. Coisas como bondade, conhecimento e autocontrole. Tenho que acrescentar essas coisas. Tenho que fazer essa escolha. Então, poderei posicionar meu coração no fluxo do poder de Deus e trabalhar nisso em vez de ir contra isso.

É por meio das “grandiosas e preciosas promessas” de Deus que posso participar da natureza divina. Uma natureza bem diferente da minha. Posso não ser gentil por natureza, mas posso ser gentil por obediência. Se — e somente se — eu me equipar com os procedimentos bíblicos predeterminados, terei uma base quando começar a sentir que o descontrole está chegando.

Recentemente tive uma experiência intensa de como é crucial ter procedimentos predeterminados. Cheguei ao meu assento em um voo para palestrar em uma reunião. Tudo parecia muito normal durante todo o processo de embarque. No entanto, quando o avião ainda estava taxiando, as coisas ficaram bem loucas. Uma mulher, poucas fileiras atrás de mim, começou a gritar obscenidades. E quando digo gritar não quero dizer simplesmente falar em voz alta e sim a plenos pulmões.

*Posso não
ser gentil por
natureza, mas
posso ser gentil
por obediência.*

Ela se descontrolou totalmente porque achou um pedaço de chiclete em seu saquinho de batatas fritas. De onde veio o chiclete é um mistério até hoje, mas como ela se sentiu em relação ao acontecido não foi

mistério algum. O que saiu da boca dela era tão indecente que arregalei os olhos.

Ela gritava tanto e estava tão descontrolada que as comissárias de bordo rapidamente alertaram o capitão para abortar o voo. Quando ficou óbvio que as comissárias não seriam capazes de conter a situação, dois homens, de repente, se levantaram e apresentaram seus emblemas de agentes federais.

Só um comentário: não sei como se consegue um daqueles crachás, mas quero um. Subitamente, me vi como uma das Panteras, mostrando o distintivo, dando altos chutes de caratê e dominando vilões. Ou, nesse caso, uma mulher barraqueira. É sério, se esse aviso e a multa não funcionarem, vou conseguir um crachá de qualquer tipo.

Voltando à história. Um dos agentes reuniu a equipe de voo enquanto o outro tentava acalmar a passageira. Todos os comissários da companhia de bordo entraram imediatamente no modo automático. Ficou claro que eles foram bem-treinados para lidar

com situações doidas. Eles não se deixam levar pelas emoções. Eles simplesmente seguem os procedimentos. Com espanto, vi como a mulher continuava com seu comportamento selvagem, enquanto a equipe treinada para contê-la não se deixou afetar.

Ela gritava.

Eles falavam em um tom calmo e tranquilo.

Ela ameaçava.

Eles desviavam as ameaças com alertas gentis.

Então ela levou as coisas às últimas consequências: “Eu tenho uma bomba! Eu tenho uma bomba! Eu tenho uma bomba!”

Não estou brincando.

Sei que pensa que estou. Mas não estou.

Nesse momento, peguei o óleo ungido que meu pastor me deu um dia atrás. Meu assento ficou ungido e santo. Liguei para Art e para minha amiga Amy e pedi que orassem. E tuitei pedindo que meus amigos virtuais orassem.

Finalmente, os agentes — juntos com dois policiais e o Departamento de Segurança que haviam embarcado no avião — algemaram a mulher e a retiraram do avião.

Serei honesta com vocês: aquela mulher se descontrolou de um jeito que jamais esquecerei e espero nunca mais vivenciar. Porém, também não quero esquecer as reações inacreditáveis das comissárias de bordo e dos policiais que lidaram com essa situação explosiva. A formação deles e os procedimentos os mantiveram calmos a ponto de eles manterem calmos todos os passageiros. Foi extraordinário observá-los.

Então, comecei a pensar que talvez eu precisasse dos meus próprios procedimentos para quando o egoísmo, o orgulho, a impaciência, a ira ou a amargura surgissem. Porque no momento em que os sinto, me acho no direito de tê-los e os acho difíceis de combater. Mas as promessas de Deus — suas verdades e exemplos na Palavra — são

poderosas o bastante para me redirecionar para a natureza divina que quero ter. Ter um plano arquitetado por ele me ajudará a ficar mais calma quando começar a me sentir descontrolada. Mais misericordiosa. Mais alinhada à Palavra.

*Talvez eu
precisasse dos
meus próprios
procedimentos
para quando
o egoísmo,
o orgulho, a
impaciência, a ira
ou a amargura
surgissem.*

Com certeza, ainda estarei vulnerável ao descontrole. Mesmo após ler este livro, você também ficará. Cada uma de nós é suscetível às

emoções imprevisíveis e influenciada pelos hormônios. Mesmo assim, ainda quero me equipar de todas as maneiras possíveis para ficar de fora da briga emocional. Quero ficar no fluxo do poder de Deus e participar de sua natureza divina.

MEU MANUAL BÍBLICO

Um dos meus exemplos favoritos de como lidar com as emoções descontroladas do Antigo Testamento é o rei Josafá, cuja história é relatada em 2Crônicas 20. Um dia, esse rei recebeu notícias muito ruins. Três países se uniram, formando um poderoso exército para atacar um país bem menor — Judá. O perigo era palpável. A derrota parecia iminente. Um grande número de mortes era uma realidade esperada.

Acho que me sentiria mais descontrolada do que o normal sob essas circunstâncias, não? Mesmo assim, diante dessa situação potencialmente terrível,

o rei Josafá não surtou nem explodiu. Em vez disso, ele fez cinco coisas específicas que me deram uma nova perspectiva de como me controlar quando um acontecimento me leva à explosão. Com base nas verdades da história de Josafá, desenvolvi um plano de treinamento para meu coração e minha mente e escrevi um manual bíblico predeterminado para trazer uma calma cristã às minhas próprias situações descontroladas.

PASSO 1: Lembre-se de quem você é

Alarmado, Josafá decidiu consultar o SENHOR e proclamou um jejum em todo o reino de Judá. Reuniu-se, pois, o povo, vindo de todas as cidades de Judá para buscar a ajuda do SENHOR.

2CRÔNICAS 20:3-4

Amo a maneira como essa história diz desde o começo que Josafá ficou alarmado. Dada a situação,

se alarmar é o mínimo que ele poderia fazer. Entretanto, enquanto seu sentimento era um indicador válido e razoável do que enfrentaria, isso não o forçou a uma reação descontrolada. Por quê? Porque a Palavra é clara sobre ele já ter predeterminado como reagiria. As duas palavras que ladeiam o nome de Josafá — *alarmado* e *decidiu* — representam duas realidades que são importantes para essa luta que tenho com emoções descontroladas.

Alarmado, Josafá decidiu. O rei resolveu consultar o Senhor. É assim que quero ser. Quando me sentir alarmada, quero ser ao mesmo tempo decidida. *Alarmada, Lysa decidiu.* E aqui está o que decidi fazer — lembrar-me de quem eu sou.

Temos um lema familiar que dizemos aos nossos filhos quase sempre que eles passam pela porta para ir à escola. Essas cinco palavras resumem cada lição moral, bíblica, vital que lhes ensinamos. Repetimos essa frase em vez de explodir com um pequeno

sermão: “Seja bom, tenha boas maneiras, vigie suas palavras, não beba, não fume, não dirija além do limite permitido”, e assim por diante. Em vez disso, tudo que eles recebem são cinco palavras:

Lembre-se de quem você é.

Isso significa: lembre-se, você é um TerKeurst, e um bom nome é melhor do que todas as riquezas da Terra. E mais importante que isso, lembre-se de que você é filho de Deus, santo e carinhosamente amado, a quem ele destinou um plano grandioso. Não existe nada nesse mundo por que valha a pena trocar. Então, lembre-se de quem você é.

O rei Josafá estava decidido. Ele sabia quem era. E isso evitou que se descontrolasse. Preciso fazer a mesma coisa. Não sou uma mulher descontrolada, escrava das circunstâncias, dos hormônios ou das atitudes dos outros. Essas coisas podem me afetar, mas elas não me dominam. Sou filha de Deus, santa e carinhosamente amada, a quem ele destinou um plano grandioso. Não existe nada nesse mundo por

que valha a pena trocar. De fato, devo me lembrar de quem eu sou.

PASSO 2: Redirecione seu foco para Jesus

Ó nosso Deus, não irás tu julgá-los? Pois não temos força para enfrentar esse exército imenso que está nos atacando. Não sabemos o que fazer, mas os nossos olhos se voltam para ti.

2CRÔNICAS 20:12

Não é frustrante estar em meio a conflitos, situações ou momentos opressores e não saber o que fazer? É difícil quando achamos que não há uma solução fácil ou uma resposta certa. Contudo, amo a honestidade do rei Josafá e do seu povo em admitirem que não sabiam o que fazer, mas sabiam a *quem* voltar os olhos. A atenção deles estava voltada para o Senhor. Confio na verdade desse versículo todas as vezes que não sei o que fazer.

Poucos anos atrás, estava no fim de uma conferência na qual eu era palestrante, e aguardava ansiosa por um jantar relaxante com nosso grupo em seguida. Minha amiga Beth e eu estávamos escolhendo possíveis restaurantes quando um membro da equipe, desesperado, nos disse que havia uma emergência e que precisavam de nós naquele momento. Uma mulher que estava na conferência foi avisada de que seus dois netos morreram em um incêndio. Logo depois de nos chamarem, estávamos ao lado da mulher, que se encontrava deitada no chão, cercada por seus amigos e soluçando a ponto de mal conseguir respirar.

A mulher e os netos, de oito e quatro anos, tinham passado as férias juntos. Havia apenas alguns dias, ela os abraçara, dançara com eles, fizera cafuné e os beijara muito. Como podiam ter partido? A trágica notícia era difícil de processar, então ela entrou em colapso.

Os paramédicos que tentavam ajudá-la a respirar se afastaram e conseguimos segurar suas mãos e orar com ela. Primeiro, pedi que Jesus derramasse sua graça maravilhosa nessa situação. Orei pelo conforto e pela reafirmação de que aquelas crianças preciosas estavam com ele naquele exato momento. Foi muito difícil. Meu coração de mãe doía profundamente por essa mulher, e não pude conter minhas lágrimas.

Quando minha amiga começou a orar, percebi algo sobrenatural. Cada vez que ela dizia o nome de Jesus, o corpo da mulher relaxava, seu choro diminuía e sua respiração ficava mais suave. Então, quando foi o momento de eu orar de novo, apenas disse o nome do Senhor repetidas vezes. Essa avó tão doce se juntou a mim: “Jesus. Jesus. Jesus.”

Enquanto repetíamos o nome de Jesus, sentimos um derramar de poder além do que éramos capazes de obter por nós mesmas. A Bíblia diz que há poder e proteção no nome do Senhor (ver João 17:11). Eu

vi esse poder. Eu o vivenciei. E não esquecerei tão cedo.

A alma humana é projetada para reconhecer e reagir à afirmação calma de Jesus. Quando estou em um momento opressor, posso convidar um poder que está além de mim ao pronunciar simplesmente seu nome. Não tenho que saber o que fazer. Não tenho que ter todas as respostas. Não tenho que me lembrar de tudo que aprendi no estudo bíblico semana passada. Apenas tenho que me lembrar de uma coisa, um nome — Jesus.

E isso não é algo que só se aplica aos acontecimentos trágicos da vida. Isso se aplica a tudo no dia a dia. Às vezes, ao levar as crianças à escola, estarei determinada a ser simpática e agir de maneira cristã. De vez em quando, mudarei o penteado e serei um pouco mais carinhosa em parte do nosso trajeto. Mas então todos começam a ver a minha alegria e pronto: a mamãe não estará mais de bom humor para dar carinho. Mamãe estará com vontade de gritar.

Sou conhecida por esses momentos de agarrar o volante e dizer em voz alta “Jesus... Jesus... Jesus... Jesus... Jesus”. Eu convido seu poder para vir direto ao meu pequeno veículo! E isso deixa minhas crianças fora de si. Elas são conhecidas por dizer: “Mãe, por favor, não abra a janela quando parar na escola, ok?”

Sim, manter meus olhos em Jesus é uma parte vital do meu manual descontrolado.

PASSO 3: Reconheça que o trabalho de Deus não é sua obrigação

Escutem, todos os que vivem em Judá e em Jerusalém e o rei Josafá! Assim lhes diz o SENHOR: “Não tenham medo nem fiquem desanimados por causa desse exército enorme. Pois a batalha não é de vocês, mas de Deus.”

2CRÔNICAS 20:15

Às vezes, me meto em situações que me consomem por tentar entender o que fazer. Quanto mais penso nas opções, mais surgem sentimentos descontrolados. Já se sentiu desse jeito? Talvez você esteja assim nesse exato momento. É por isso que esse versículo é tão encorajador. Afinal de contas, a responsabilidade de vencer a batalha que enfrentamos não pertence a nós. Não somos responsáveis por solucionar tudo. *Nossa obrigação* é simplesmente obedecer ao Senhor, não importa o que estivermos enfrentando. O resultado é *trabalho de Deus*. A obediência nos coloca no fluxo do poder de Deus, operando do jeito dele em vez de operar contra a sua maneira.

Você está sobrecarregada de problemas financeiros? Procure por versículos que falem sobre finanças e comece a aplicar a Palavra de Deus em sua conta bancária e em suas dívidas. Os problemas podem não se resolver de imediato, mas com o tempo seu coração mudará. Deus honra o coração que o honra.

Está tendo problemas conjugais? Procure pelas verdades bíblicas que abordam maridos e mulheres e comece a aplicá-las. Determine-se a ser o cônjuge que Deus a destinou ser. Sei que é difícil, mas também sei que isso operou maravilhas ao me ajudar a estar no fluxo do poder de Deus.

Está com problemas de relacionamento? Faça a mesma coisa. Procure nas páginas da Bíblia e se fixe em ensinar essas palavras e em como as utilizamos uns com os outros. Pratique estar no fluxo do poder de Deus ao alinhar suas palavras com a verdade de Deus. Novamente, não é fácil, mas é absolutamente transformador.

Aprendi uma grande lição sobre estar no fluxo de Deus em um acampamento familiar no verão passado. Aninhada na *Adirondack Mountains* de Nova York, o acampamento do bosque é uma fuga maravilhosa — uma ótima pregação na capela todas as manhãs, sem TV, um lago com águas cristalinas, fogueiras, pescaria, golfe em miniatura, *shuffleboard* e ainda mais jogos. Tem também uma localização

incrível, com várias vistas e trilhas. Então, quando alguns amigos amantes de ginástica sugeriram que nos uníssemos a eles para uma caminhada moderada em família, achamos que seria uma grande ideia.

Bem, descobri que a definição deles de “moderado” veio de um dicionário totalmente diferente do meu. Na verdade, de um planeta completamente diferente, sendo muito sincera. Aquilo não era uma “caminhada moderada”.

Eu imaginei um caminho com uma brisa, uma subida. Mas o que experimentamos foi mais que escalar um penhasco feito inteiramente de rochas e raízes. Sem brincadeira.

E estávamos em uma altitude que meus pulmões pareciam grudados e incapazes de segurar mais do que um dedal de ar. Perfeito, não? Nem menciono a capacidade de manter qualquer tipo de diálogo. Tudo que eu conseguia fazer era murmurar uns poucos gemidos entre meus suspiros por ar.

Fomos subindo e outro grupo de escaladores desceu a trilha e brincou alegremente: “Continuem!

Vocês estão na metade do caminho!” Eu quis desistir. Metade do caminho? Como podíamos estar na metade do caminho?

Eu empurrei. Eu puxei. Eu forcei. Soprei e bufei. Até devo ter feito careta. Mas, finalmente, chegamos ao topo. Eu me curvei, abraçando minhas pernas e me perguntando como uma mulher que corre seis quilômetros quase todos os dias podia se sentir tão fora de forma!

Escalar uma montanha contra a força da gravidade foi difícil. Muito, muito difícil. Mas descê-la foi uma experiência completamente diferente. Atravessei as mesmas rochas e raízes sem nem me estressar. Gostei da jornada. Admirei as belas paisagens e tive, na verdade, mais fôlego para conversar por todo o caminho de volta.

Quase na metade da descida, me ocorreu que essa experiência pode ser igual à minha caminhada cristã. Começando no topo da montanha e com a força da gravidade a favor era muito mais fácil do que começar da base da montanha e trabalhar

contra a gravidade. Apesar de não ser necessário atravessar o mesmo caminho em ambas as direções, estar no fluxo da gravidade fez o percurso ser melhor.

É como enfrentar uma questão difícil na vida. Operar no fluxo do poder de Deus é bem melhor do que trabalhar contra ele. Obedecer a Deus em qualquer circunstância que enfrento é o que me leva a trabalhar no fluxo do poder de Deus. Ainda tenho que enfrentar a realidade da minha situação, mas não vou fazer isso sozinha. Minha função é ser obediente a Deus, aplicar sua Palavra e andar de acordo com seus caminhos — e não de acordo com sugestões mundanas. Quero participar da sua natureza divina em vez de engolir minhas más atitudes e inseguranças. Assim, não terei que ficar sem fôlego e respirar fundo enquanto tento descobrir tudo do meu jeito. Eu fico no fluxo. Deus, em seu tempo e jeito, opera tudo.

Foi o que aconteceu com o rei Josafá. Tenho certeza de que se ele tentasse descobrir como vencer

aquela batalha com base em sua força limitada e em números, com certeza teria desistido. Judá excedia em número, sem dúvida. No entanto, em vez de contá-los, o rei e seu exército confiaram em Deus e decidiram fazer exatamente como ele instruiu — mesmo quando o que Deus instrui parece ser loucura total.

PASSO 4: Dar graças e louvores a Deus

Depois de consultar o povo, Josafá nomeou alguns homens para cantarem ao SENHOR e o louvarem pelo esplendor de sua santidade, indo à frente do exército, cantando: “Deem graças ao SENHOR, pois o seu amor dura para sempre.”

2CRÔNICAS 20:21

Não sei quanto a você, mas se eu tivesse que enfrentar a morte certa nas mãos de uma horda de

saqueadores, minha primeira linha de defesa não seria enviar o coral.

Ah, se eu tivesse o hábito de ter um coração grato, cheio de louvores, em vez de um coração murmurador consumido pelas circunstâncias... O problema é que não me sinto tão grata quando os problemas começam a colidir com minha felicidade. Não me sinto como se rompesse em louvores. Gostaria disso, mas não consigo.

Então, em meio a um momento descontrolado, como poderei ter a atitude certa para caminhar com gratidão? Preciso de um roteiro que redirecione minha perspectiva para um lugar melhor. E acho que descobri como: digo em voz alta para mim mesma “se isso é a pior coisa que pode me acontecer hoje, ainda assim é um lindo dia”.

Minha amiga feriu meus sentimentos. Se isso é a pior coisa que pode me acontecer hoje, ainda assim é um lindo dia. Eu te louvo, Senhor.

Meu marido ficará até tarde no trabalho e terei que ficar com as crianças e perder a noite das mulheres que planejei. Se isso é a pior coisa que pode me acontecer hoje, ainda assim é um lindo dia. Eu te louvo, Senhor.

Minha líder de estudo bíblico não me pediu para substituí-la na próxima semana, sendo que sempre me ofereço. Se isso é a pior coisa que pode me acontecer hoje, ainda assim é um lindo dia. Eu te louvo, Senhor.

Não consigo louvar Deus de forma autêntica por algo que é errado ou mau, mas com certeza posso mudar meu foco para tudo o que é certo e louvá-lo por isso. Na história do rei Josafá, fazer essa mudança — de olhar para o que estava errado para louvar Deus pelo que estava certo — operou um milagre.

Quando o coral de defesa da linha de frente de Josafá alcançou os ouvidos do exército inimigo, eles ficaram tão confusos que, em vez de lutar contra

Judá, começaram a lutar contra si mesmos. “Quando os homens de Judá foram para o lugar de onde se avista o deserto e olharam para o imenso exército, viram somente cadáveres no chão; ninguém havia escapado” (2Crônicas 20:24). Extraordinário! Absolutamente extraordinário!

Como é poderoso mudar de uma atitude para a gratidão e louvar nosso Deus em meio a tudo isso. Quando ajo assim, minhas circunstâncias podem não mudar de imediato, mas o jeito como as vejo muda. Parei de ser cega para tudo o que é certo. Vejo muitas razões para louvar Deus. Quando meu coração está cheio de louvor, minhas emoções nem de longe estão propensas a ficar descontroladas!

PASSO 5: Perceber as reações determina o alcance (compreensão)

O temor de Deus veio sobre todas as nações, quando souberam como o Senhor havia lutado

contra os inimigos de Israel. E o reino de Josafá manteve-se em paz, pois o seu Deus lhe concedeu paz em todas as suas fronteiras.

2CRÔNICAS 20:29-30

Como Josafá encontrou a paz? Como ganhou em todas as fronteiras? E o mais importante, por que todos que ouviram a vitória de Josafá temiam Deus? Porque em meio a tudo isso, ele honrou o Senhor com suas ações e reações.

Lembre-se: apesar de estar alarmado, ele decidiu perguntar ao Senhor.

Ele se sentiu alarmado, mas ficou decidido. Ele manteve o foco no Senhor. Ele se fixou no fluxo do poder de Deus ao ser obediente à sua Palavra. Apesar de não ser fácil, ele foi da atitude à prática da gratidão. E sua reação afetou positivamente todos ao seu redor, não apenas o povo de seu reino, mas até mesmo o povoado dos países vizinhos. Esse é o tipo de líder que quero seguir. Esse é o tipo de líder que quero ser. Não que eu esteja liderando um

reino, mas estou influenciando as pessoas ao meu redor. As interações que tenho com meus filhos, marido, amigos, vizinhos, companheiros de igreja, até mesmo o caixa da padaria — eles se interessam. Minhas reações testemunham o tipo de relação que tenho com Jesus e o efeito que ele tem em meu coração. Depois de tudo isso, sou lembrada pela Bíblia que a boca fala do que o coração está cheio. Quando minha alegria se apaga, o que se passa pelo meu coração está à mostra. Nesses momentos, acrescentarei a autenticidade do meu amor por Jesus, ou, infelizmente, negarei isso.

Sim, minhas reações determinam meu alcance. É por isso que, quando sinto o descontrole chegando, quero treinar minha mente a lembrar de cada passo, cada verdade, cada escolha que Josafá teve. Então, treinarei meu coração a ter a coragem de implementar todos esses passos.

Resumindo, aqui está a versão compacta do meu manual de procedimento bíblico:

1. Quando estou alarmada, decido me lembrar de quem eu sou.
2. Jesus, Jesus, Jesus.
3. Fique no fluxo — meu papel é a obediência, o resultado é trabalho de Deus.
4. Vá da atitude à gratidão.
5. Minhas reações determinam meu alcance.

Em vez de evitar a realidade — de que fico descontrolada —, lido com isso de cabeça erguida. Quero me dar cada chance de lutar para fazer escolhas sábias em meio às emoções descontroladas. E um plano predeterminado é algo bom de ter e de implementar. Está interessada em se juntar a mim? Não que seu plano seja o mesmo que o meu. Sinta-se livre para pegar essa ideia e adaptá-la. O melhor tipo de plano para você é aquele que irá seguir.

E se nós tivermos a chance de conversar pessoalmente, adoraria ouvir o que você criou. Aposto que teríamos um ótimo momento trocando histórias sobre nosso progresso imperfeito. Não posso prometer que se você vier até minha casa terei um assento sanitário adequado, mas posso prometer que se alguém nos convidar para uma trilha, irei pedir primeiro as fotos. Melhor assim?

CAPÍTULO 8

MEU PAPEL INFANTIL

Ao refletir sobre as reações descontroladas, meu objetivo é resgatar as oscilações do meu pêndulo emocional do extremo e horrível descontrole e mantê-las balançando em um meio-termo agradável. Achar o meio-termo entre explodir e guardar rancor pode ser difícil, mas Deus está operando em mim. E em você?

Com certeza, identificar nossas tendências é um grande começo. Desenvolver estratégias para processar e difundir as emoções sem guardar rancor e explodir, como fizemos nos capítulos anteriores, é crucial. Porém, há mais uma parte que devemos acrescentar antes de seguirmos em frente: a perspectiva.

A perspectiva evoca uma gentileza que não consigo encontrar em nenhum outro lugar. Ultimamente, este versículo bíblico tem me

perseguido: “Seja a amabilidade de vocês conhecida por todos. Perto está o Senhor” (Filipenses 4:5).

Deparei-me com esse versículo em tantos lugares inesperados, por isso sei que Deus quer que eu me atente. Por quê? Digamos que quando o Senhor lidou com o gene da gentileza em julho de 1969 eu aparentemente estava em outra fila esperando por algo. Muitas pessoas que tinham sido modeladas ao mesmo tempo possuem o gene da gentileza. Conheço algumas pessoas que parecem ter entrado na fila duas vezes e conseguiram uma porção dobrada. E eu? Não muito.

Contudo, posso ter momentos de gentileza. Posso fazer gestos de gentileza. Mas a gentileza não irradia de dentro de mim. Se estou com sono ou estressada, então... Honestamente, acho que preciso daquelas placas de alerta na porta do meu quarto: “PERIGO! O Espírito Santo deixou temporariamente o corpo dessa mulher para ajudar outra irmã do outro lado do mundo que está acordando neste exato momento.” Quem quisesse

correr o risco de entrar no meu quarto após as 20h30 estaria avisado.

Sei que isso é uma teologia horrível, mas estou sendo honesta com vocês. O pequeno fio de gentileza que tenho não está evidente após as 20h30. Nem um pouquinho.

E, então, acontece uma coisa quando fico estressada. Normalmente, consigo exibir um pouco de gentileza ao longo do dia, mas isso provoca uma situação estressante e uma carga demasiadamente grande, impiedosa e rápida demais vem em minha direção.

Eu começo a organizar as tarefas e desato a falar em ritmo pausado com as pessoas, porque quero que as coisas sejam feitas. em. casa. nesse. momento. e. não. daqui. a. dez. minutos. porque. agora. é. agora!

Não quero que as crianças se lembrem de mim assim, como uma mãe acelerada.

Não quero me lembrar de *mim* desse jeito.

Então, esse versículo de Filipenses cutucava cada extremidade do meu coração e da minha mente. Eu devia deixar que minha gentileza fosse evidente para todos. Sei que preciso fazer isso — mesmo que seja difícil.

Aqui está um pequeno sermão que tenho pregado para mim mesma: deixe que *sua* gentileza seja evidente para todos. O “*sua*” significa que eu consigo. Mesmo quando penso o contrário, Deus não se esqueceu de mim ao distribuir o gene da gentileza, e minha personalidade selvagem não é uma exceção divina. Apesar do estresse, sou capaz de demonstrar a gentileza de Deus, porque o Espírito Santo está em mim. Tenho o Espírito Santo em mim quando me sinto de mau humor às 8h30 e tenho o Espírito Santo em mim quando me sinto estressada às 20h30. O Espírito está em mim quando estou calma e quando me sinto estressada. A gentileza está em *mim*!

Só tenho que aprender a reaver a gentileza que é legitimamente minha. E posso reavê-la praticando

uma palavra que aparece posteriormente: “Seja a amabilidade de vocês conhecida por todos” (Filipenses 4:5). A palavrinha é *alegrem-se*: “Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: alegrem-se!” (Filipenses 4:4). Quanto mais meu coração está fixo em um lugar de gratidão e alegria, menos espaço tenho para o mau humor.

Meus filhos estão me deixando louca? Pelo menos eles são saudáveis o bastante para ter esse tipo de energia. Não perca a oportunidade de se alegrar.

A pilha de roupas para lavar chega quase até o teto? Cada malha de roupa é uma evidência de vida em meu lar. Não perca a oportunidade de se alegrar.

*Quanto mais meu
coração está fixo
em um lugar de
gratidão e alegria,
menos espaço*

*tenho para o
mau humor.*

Meu marido não acha romântico fazer compras comigo? No grande esquema da vida, e daí? Ele é um bom homem. Não perca a oportunidade de se alegrar.

Sinto-me desorganizada, atrasada e passada para trás em tudo? Dê um passo atrás, deixe as expectativas irreais irem embora, e prove alguns momentos alegres. Não perca a oportunidade de se alegrar.

Quanto mais me alegro, mais coloco as coisas em perspectiva. Quanto mais coloco as coisas em perspectiva, mais gentil me torno.

É por isso que tenho que buscar de propósito as oportunidades que a perspectiva acrescenta. Coisas como servir uma sopa, entregar presentes a uma família necessitada ou sair em missões. Se quero que a gentileza dentro de mim seja liberada, tenho que

mudar minha rotina todos os dias. Tenho que ir aonde a perspectiva estará esperando por mim.

REAVALIANDO MINHA VIDA DE PAPEL INFANTIL

Quando minhas filhas eram pequenas, tínhamos uma relação de amor e ódio com aqueles papéis que vinham nas bandejas de restaurantes fast-food para entreter as crianças. Eu amava aqueles papéis apelativos, com desenhos que chamavam a atenção e que vinham com giz de cera complementar. Entretanto, uma das minhas filhas sempre queria colorir o papel da irmã, e gritos e berros faziam todas as cabeças no restaurante virarem em nossa direção.

Quando isso acontecia, eu me sentava descrente que minhas filhas tivessem causado tal estardalhaço por causa de um papel. Ele logo estaria coberto de ketchup e suco e seria jogado no lixo. Coisas efêmeras. Insignificantes. Sabia que minhas filhas

nem sequer se lembrariam dos papéis no dia seguinte, e muito menos um mês depois. Mas naquele momento, eles as deixaram descontroladas.

E eu não sou diferente. Se considerar as coisas que me descontrolam, sinceramente, me reprovaria também. Não por me envergonhar, mas por entender que existem coisas legítimas que justificam meu gasto de energia mental. Nessa situação que enfrento hoje acontece isso?

Pensei naqueles papéis recentemente... e na hora mais estranha. Estava em Los Angeles com minhas amigas fazendo trabalho voluntário no Dream Center. O pastor Matthew Barnett e sua igreja administram esse local incrível, que é o centro ministerial de 120 programas, que servem mais de quarenta mil pessoas todo mês. Instaladas em um hospital cristão, as setecentas instalações incluem um lar transicional para famílias desabrigadas, um centro de reabilitação e um abrigo para as vítimas do tráfico sexual. O centro também oferece programas de desenvolvimento educacional, adaptando

habilidades dos participantes ao mercado de trabalho, e ainda fornece aconselhamento a famílias desabrigadas e a pessoas em particular.

Decidimos não ficar em um hotel, para podermos viver no lar para desabrigados pelos cinco dias que passaríamos como voluntárias ali. Sabia que a perspectiva estava esperando por mim no Dream Center. E era verdade.

Em nosso primeiro dia, servimos refeições na Skid Row⁶ — uma das áreas atendidas pelo Dream Center. Vi tantas pessoas em situação de desespero que levei algum tempo para processar tudo aquilo. Havia prostitutas, cafetões, pessoas bêbadas, amontoados de lixo sendo usados como camas e tendas improvisadas na calçada.

Vi um traficante de crack se acomodar a poucos metros de distância de nós — duas pessoas, bem na entrada, que não fizeram nenhuma tentativa de ocultar o que faziam. E estávamos na esquina de uma delegacia.

Drogas. Propostas. Desabrigados. Imundície.

Trevas. Era onde estávamos e era isso que eu não conseguia entender: *por que eles continuam?*

O Dream Center envia recursos para essa esquina sombria de Los Angeles várias vezes na semana. Eles levam alimentos, porém, talvez mais importante do que o sustento físico, eles também levam esperança. Esperança por algo a mais, algo novo, uma chance para uma vida diferente.

Mas poucos deixam a Skid Row.

As zonas de conforto são assim. Lembre-se: as zonas de conforto não precisam ser confortáveis — elas são, simplesmente, familiares. Você acha que pertence àquele lugar. É onde você acredita que ficará.

Eu vi essa triste recusa estampada em uma mulher da Skid Row que encontrei naquele dia, chamada Janice. Ela ouviu nossas promessas de que as pessoas no Dream Center podiam ajudá-la a se desintoxicar, e que lá era um local seguro para ficar e se levantar, sacudir a poeira e dar a volta por cima. Achei que ela realmente tinha acreditado em nós.

Colocamos Janice no veículo de resgate, saímos da Skid Row, demos entrada no setor de reabilitação no Dream Center e fomos embora nos sentindo aliviadas e cheias de esperança. Estávamos tão felizes por ela aceitar ajuda.

No dia seguinte, estávamos trabalhando em outra parte de Los Angeles quando uma mulher que pedia dinheiro se aproximou de mim e de minha amiga Amanda. Achei que a mulher parecia familiar e tentei descobrir de onde eu a conhecia. Então tive um estalo — era Janice, da Skid Row. Por que ela estava ali? Ela não devia estar ali. Devia estar no programa de reabilitação no Dream Center. Demos entrada ontem. Mas ela foi embora menos de 24 horas depois. Foi embora da ajuda. Da esperança. Da restauração.

E ali estava ela, mendigando por dinheiro para pagar uma passagem de ônibus de volta à Skid Row. Em uma cidade de quase quatro milhões de pessoas, de alguma maneira nossos caminhos se cruzaram de

novo. E as exceções? Com certeza, era um sinal do quanto Deus se importava com ela.

— Janice, por que você saiu do Dream Center?
— perguntei. — Posso levá-la de volta? Posso chamar um ônibus do Dream Center para buscá-la agora mesmo. Por favor, por favor, vamos voltar.

Mas Janice sacudiu a cabeça e sussurrou discretamente:

— Tenho que voltar para as ruas porque sei onde colocar meus cobertores ali. Não sei onde colocar meus cobertores em outro lugar.

— De volta à Skid Row? — perguntei, com lágrimas nos olhos.

Ela negou com a cabeça. E eu sabia que ela não permitiria que a levássemos de volta ao Dream Center. Não naquele dia. Talvez nunca. Por mais que o meu coração doesse com essa recusa, eu sabia que não podia roubar de Janice uma das únicas coisas que ela possuía — sua escolha —, e isso me magoava. Ela tinha que querer ir conosco. E não era isso que ela queria.

Perguntei se podíamos orar por ela. Ela concordou. Nós a cercamos, oramos e vimos ela partir e se aproximar de outra pessoa para pedir dinheiro. E de outra pessoa. Rejeitada a maior parte do tempo. Mas lentamente partindo para longe, longe, longe.

Foi o estranho momento em que pensei naqueles papéis idiotas — aqueles pelos quais as crianças brigaram. E minha ira se inflamou. Não por minhas crianças, mas por mim mesma e pelas coisas estúpidas que podem me irritar. Há momentos em que sou tão imatura quanto meus filhos discutindo por um papel jogado fora. Como ousar ficar zangada com coisas tão sem importância? Deus, me perdoe.

Sim, existem coisas que *devem* me irritar. Janice não saber que podia colocar seus cobertores em qualquer lugar seguro me irritava. E agora o lugar para o qual ela continua voltando é a Skid Row. O beco da heroína, na Skid Row, para ser mais exata. Onde os cafetões vendem mulheres para fazer coisas impronunciáveis em barracas nas ruas. E onde

crianças brincam com agulhas sujas e adolescentes desmaiam com agulhas nos dedos, porque as veias em seus braços e pernas já estão muito machucadas.

*Há momentos
em que sou tão
imatura quanto
meus filhos
discutindo por um
papel jogado fora.*

Existem coisas sensatas que nos enfurecem hoje em dia, mas não pequenas inconveniências e coisinhas que colidem com minha alegria. Deus, me ajude e ajude minha vida de papel de bandeja de fast-food.

Sim, a perspectiva estava lá no Dream Center. Fui como uma mulher do ministério. Fui para ajudar a atender às necessidades, mas logo percebi que estava lá como uma mulher necessitada. Uma mulher que precisava que a realidade de Deus caísse

fresca, intensa, íntima, real e bem perto do seu rosto para negá-la. Porque, às vezes, me vejo falando de Deus como mais um *criador de identidade* do que um *transformador de identidade* em minha vida.

Ter Deus como um criador de identidade o reduz a nada mais do que uma etiqueta, um dialeto e um estilo de vida — sou cristã, falo como cristã e ajo como cristã. Mas ter Deus como um transformador de identidade é muito melhor. Significa que não sou mais a pessoa que eu era, alguém que ficava descontrolada pelas menores coisas. Estou fazendo o progresso imperfeito. Mudando, rompendo e sendo esculpida. Sou uma mulher cuja identidade está sendo mudada por estar face a face diante daquele que tem o poder de me transformar por completo.

Eu vi o poder divino de mudar a identidade tecido na fábrica de muitas vidas no Dream Center. Eu vi. Deus, como eu vi. E desejei isso.

O poder divino de mudar a identidade foi o que transformou o membro do grupo com oito cicatrizes

de bala em um servo apaixonado por Jesus. Quanta delicadeza.

Foi o que transformou a prostituta em uma conselheira para outras meninas resgatadas da vida nas ruas. Quanta pureza.

Foi o que transformou o viciado em um pai amoroso, ensinando a seu filho como ser um líder honesto. Quanta integridade.

O que raios estava me prendendo?

Francamente.

O que me impedia de perceber que o poder de Deus também podia me transformar?

Precisava saber, e quase me desesperei para descobrir.

Então, perguntei ao pastor Matthew:

— De vez em quando, você não fica com medo? Você não tem medo de confiar no poder de Deus? Você administra uma instituição onde precisa levantar milhões de dólares por mês, por *mês*! Sente o peso disso sobre você o tempo todo?

Sua resposta abriu meu coração.

— Não — disse ele. — Quando se vivencia Deus da forma como tenho vivenciado nesses 17 anos, você deixa de ter medo. Tenho visto muitos milagres.

Fui às lágrimas. A mulher que só deixa que as lágrimas rolem quando elas começam a arder sentiu a represa de sua alma se romper e foi inundada por lágrimas.

Meu Deus. É isso.

Eu havia parado de posicionar minha vida nos milagres.

Em minhas lutas contra o descontrole, em algum ponto eu deixei de esperar Deus operar milagrosamente em mim. E percebi que isso era outro benefício de buscar de propósito as oportunidades dadas pela perspectiva. Pois em tais situações, quando é evidente o poder de Deus, começo a crer que posso vivenciá-lo em minha própria vida. Talvez, só talvez, eu também possa mudar.

*Em minhas
lutas contra o
descontrole, em
algum ponto eu
deixei de esperar
Deus operar
milagrosamente
em mim.*

E talvez eu não seja muito diferente de Janice. Lembra-se da dúvida em meu primeiro dia no Dream Center? “Por que eles continuam?”

As zonas de conforto são assim. Lembre-se: as zonas de conforto não precisam ser confortáveis — elas são, simplesmente, familiares. Você acha que pertence àquele lugar. É onde você acredita que ficará. Por muito tempo acreditei em uma mentira, assim como Janice. Vim a crer que pertencia a um estado de descontrole. Guardei todas as emoções descontroladas, que, em algum momento, botei para

fora numa explosão. E nas mentiras em que acreditei, achando que sempre seria desse jeito.

Não, eu não tenho que ser desse jeito. E bem no meio de um abrigo para sem-tetos minha alma se abriu para a realidade nítida que eu podia ser diferente. Eu realmente podia ter reações diferentes para as minhas emoções. Sabia que meu progresso seria imperfeito, mas ainda podia ser milagroso. E senti a brisa fresca da nova esperança soprando em mim.

“Posso ser gentil. Posso ser paciente. Pacificadora. Não sou gentil por natureza, mas posso ser gentil por obediência. Não sou paciente por natureza, mas posso ser paciente por obediência. Não sou pacificadora por natureza, mas posso ser pacificadora por obediência. Eu posso. E serei. Posso ser a mulher descontrolada transformada em gentil, paciente e pacificadora. Deus, me ajude. Deus, me perdoe.”

Tive uma grande e saudável dose de perspectiva no Dream Center. E foi algo bom porque fui

rapidamente testada quando voltei para casa e descobri que fora assaltada.

DESAPARECIDAS

Não tenho muitas joias bonitas. Geralmente, você me verá usando minha aliança de casamento e um anel que Art me deu em nossas bodas de cristal. Além desses dois anéis, tenho poucas peças, que ganhei ao longo dos anos. Pequenos tesouros não valem muito dinheiro, mas são especiais por conterem muitas lembranças.

Um anel de criança que meu padrasto me deu no dia que ele pediu minha mãe em casamento.

Um anel que ganhei no dia da minha formatura na faculdade.

Uma pulseira que minha mãe me deu no Natal anos atrás. E outra pulseira que Art me deu pelo Dia dos Namorados neste ano.

Um anel de herança dado no dia em que minha primeira filha nasceu.

Meu broche da irmandade da faculdade.

Um anel de sinete de bebê, com as iniciais do nome do meu pai, que partiu e nunca mais voltou.

Simples, mas especiais.

Na manhã seguinte ao meu retorno do Dream Center, percebi que a pulseira que Art me deu no Dia dos Namorados não estava onde pensei que havia guardado. Passei vários dias procurando e pensando onde a teria deixado. Convencida de que simplesmente havia colocado em algum outro lugar e que em breve a encontraria, não me preocupei tanto.

Depois de três dias sem achá-la, pensei que tivesse colocado em uma gaveta onde guardo minhas outras joias. Abri a gaveta e meu coração pesou. Tudo fora roubado. Os anéis, as pulseiras, o broche. A única posse que me ligava ao meu pai biológico.

Minha primeira reação foi verificar os meus dedos. Para meu alívio, eu estava usando minha aliança de casamento. Ela estava a salvo, mas o resto desapareceu.

Sentei-me em um banquinho no banheiro e desejei que minha mente cansada fizesse uma lista das razões para ser grata. Tudo bem, vamos ser honestos, quis ficar totalmente descontrolada e agressiva. No entanto, sabia que precisava achar uma espécie de perspectiva do Dream Center naquele momento. E sabia que a única coisa que eu podia fazer para mudar minha atitude era elaborar uma lista de gratidão.

Acredite, muitas outras listas estavam implorando para ter lugar em meu cérebro. Uma lista de suspeitos. Uma lista de lembranças e de como a maior parte daquelas peças era insubstituível. Uma lista de quando e como isso aconteceu. Uma lista de qualquer coisa que estivesse faltando.

Contudo, às vezes, se recusar a ficar descontrolada é o único jeito de provar a nós

mesmas que é possível ter uma reação diferente. Uma reação que me lembre que o poder de Deus está em mim, portanto, está acessível para mim. Apenas tenho que acalmar meu coração para usá-lo. E a melhor forma de posicionar meu coração para usar o poder de Deus é a gratidão. A gratidão difunde a atitude. Então, dispensei as outras listas. Afinal de contas, muito já havia sido tirado de mim naquele momento. Não precisava entregar meu coração de mão beijada também. Então, comecei minha lista.

*Se recusar a ficar
descontrolada
é o único jeito
de provar a nós
mesmas que é
possível ter uma
reação diferente.*

Sou grata por meus filhos que estão aqui e não foram levados.

Sou grata por meu marido, que permite que eu coloque os pés gelados debaixo de suas pernas à noite.

Sou grata pelo Sol de hoje, que brilha, e pela Lua, cuja luz irá dançar com as sombras da noite.

Sou grata pela minha respiração sem nunca ter que me preocupar com isso.

Sou grata pelas lembranças que piscam e ascendem com um simples comando.

Sou grata por ainda ser capaz de resgatar essas lembranças.

E assim prossegui, até que conseguisse levantar do banquinho, fechar a gaveta com tranquilidade e pedir a Deus somente uma coisa. Ok, duas coisas.

“Primeiro, Senhor, envolva sua esperança nas pessoas que levaram minhas coisas agora mesmo e lhes mostre outro caminho. Eles devem estar em uma situação ruim. Aproxime-se deles. E, segundo, se possível, será que eles podem devolver só uma

coisa? Senhor, tu sabes que coisa é esta. Se for possível... Se não for... Ainda assim, agradeço mil vezes. Pois, mesmo em meio a essas coisas furtadas, me foi dado um grande presente — lembrar-me de tudo o que tenho.”

Perspectiva. Ela realmente muda tudo.

As perspectivas aumentam as oportunidades. Viver no Dream Center foi bom para meu coração. Foi bom para minha alma. Talvez você não possa viajar para o Dream Center ou morar em um abrigo municipal por uma semana. Tudo bem. Existem outras perspectivas que aumentam as oportunidades ao seu redor. Que tal se envolver em uma clínica, na ala pediátrica de câncer, na sopa feita na cozinha, em uma escola de um bairro menos privilegiado? Por que não fazer trabalho voluntário na escola do seu bairro, onde são muitas as crianças que precisam de ensino, e ajudar com a leitura? E quanto aos programas sociais em sua igreja?

O lugar não importa tanto quanto sua escolha de ver e encontrar. Quando nos colocamos em

situações nas quais as coisas parecem ser impossíveis, vemos a mão de Deus agindo. Quando podemos atribuir a melhora apenas ao poder de Deus, vemos o Senhor em uma nova luz e cremos de novo em seu poder.

Apesar das exigências de um orçamento apertado, uma necessidade esmagadora e uma tarefa opressora, o pastor Matthew Barnett e seu grupo não têm outra resposta para como as coisas funcionam, exceto a certeza de que o poder de Deus intervirá. Onde as finanças humanas, as estratégias e os programas são escassos, o poder de Deus preenche a lacuna. Quando o desânimo surge, o poder de Deus chega mais perto. Quando as pessoas do programa fogem e o time do Dream Center começa a imaginar se é possível que alguém ali possa mudar, o poder de Deus opera um milagre atrás do outro nas vidas que pareciam imutáveis.

*Quando o
desânimo surge,*

*o poder de Deus
chega mais perto.*

Eles veem Deus. E quando estive lá, eu também vi.

O presente que ganhei foi a perspectiva de como sou abençoada e de como meus problemas realmente parecem pequenos em comparação aos dos outros. No entanto, eu também vivenciei um operar novo do poder de Deus. É real. É real para as pessoas no Dream Center. É real para as pessoas na Skid Row. E é real para a mulher descontrolada e para a sua vida de papel de bandeja.

CAPÍTULO 9

A MULHER VAZIA

Em algumas situações, meus sentimentos descontrolados se manifestam como um rugido de conversas ferinas e emoções desgovernadas. Em outras, me descontrolo quando percebo o que ela tem e eu não tenho. E esse “ela” pode ser qualquer uma — uma amiga, uma vizinha ou uma foto de revista. Fico em frente ao espelho e tudo o que vejo é o que está faltando. O que não sou. O que não tenho. O que não consigo fazer.

Então, penso nela. Quem ela é. O que ela tem. O que ela consegue fazer. E tudo isso só faz com que eu me sinta como uma lavoura sendo arada para ser semeada. A Palavra alerta para onde essa ideia leva: “Não se enganem: ninguém zomba de Deus. O que uma pessoa plantar é isso mesmo que colherá. Se plantar no terreno da sua natureza humana, desse terreno colherá a morte. Porém, se plantar no

terreno do Espírito de Deus, desse terreno colherá a vida eterna” (Gálatas 6:7-8 – NTLH).

Eu sei disso. E, mesmo assim, ainda jogo as sementes de comparação nas lacunas da minha alma — as sementes que fazem crescer uma planta chamada cobiça. Sim, isso acontece, e não faço nada. Só fico em frente ao espelho e dou permissão ao meu cérebro para fazê-lo. Naquele lugar emaranhado. O lugar onde a comparação espera ser aceita.

E quanto mais faço comparações, mais vazia eu fico. Muito vazia.

Mulheres vazias ficam descontroladas.

Principalmente quando o vazio se aloja em lugares da nossa alma onde os desejos estão. É nesse lugar que o desespero se revolve no que poderíamos ser, mas não somos; no que queremos, mas não temos.

Pelo que ansiamos? Por um parceiro romântico, atencioso. Um amigo verdadeiro e confiável. Um filho. Um filho que me faça parecer uma boa mãe. Um pai atencioso. Algum talento. Oportunidades,

coisas, sentimentos, reconhecimento, boa forma, liberdade financeira, uma casa bonita... A lista é longa.

*Quanto mais faço
comparações, mais
vazia eu fico.*

Ansiamos por “isso” e pela profunda satisfação por conseguir “isso”. E quando os outros ao nosso redor conseguem “isso”, fingimos que estamos felizes por eles. Fazemos a menina boazinha em nós agir com alegria. Talvez uma parte de nós seja sincera. Talvez não. No entanto, no silêncio do banheiro, a corrosão por dentro se transforma em uma divisão da lavoura. E isso cava, corta e desterra o nosso interior.

A PALAVRA QUE COMEÇA COM “C”

Geralmente, não luto com o ciúme. Mas quando ele entra de mansinho em meu coração é terrível. Você concorda? As pesquisas mostram que há uma perfeita tempestade de condições que parecem se unir quando sentimos ciúme. De acordo com um estudo da Universidade de Yale, o ciúme da comparação social ocorre quando três condições estão presentes: (1) alguma pessoa recebe uma crítica negativa, (2) em uma área da vida que ela considera importante e, então, (3) ela acredita que outra pessoa tem mais sucesso naquela área do que ela. No estudo, aqueles que experimentaram o ciúme da comparação social foram vistos denegrindo o outro e vivenciando sentimentos de depressão e ansiedade.⁷

Tenho feito muito “isso” em minha vida. Em cada uma das vezes, essas três condições estavam presentes. Senti a rejeição ou a crítica negativa em uma área que era importante para mim e vi que outras pessoas pareciam ser abençoadas sem motivo na mesma área.

O papai *perfeito*: se ele tivesse ficado, não me sentiria indesejada.

O namorado *perfeito*: se tivesse tido um namorado para dançar, não me sentiria feia.

A amiga *perfeita*: se fôssemos amigas, não me sentiria deixada de lado.

O gerenciamento da vida *perfeito*: se conseguisse fazer tudo, não me sentiria incapaz.

Os filhos *perfeitos*: se eu pudesse ser uma mãe melhor, não me sentiria inadequada.

A oportunidade *perfeita*: se uma editora me desse uma chance, não me sentiria negligenciada.

Indesejada. Feia. Deixada de lado. Incapaz. Inadequada. Negligenciada. Um conjunto de questões muito atrativas para empacotar minha vida em uma pequena bolsa de couro em liquidação e carregar comigo.

Eu permiti que essas comparações e a ansiedade que elas geraram afetassem negativamente meus relacionamentos, meu humor e minha confiança em

correr atrás dos meus sonhos. A verdade nua e crua é que a comparação rouba a alegria. E uma vida sem alegria é uma vida vazia. Paramos de comemorar nosso próprio bem e temos problemas em comemorar o bem dos outros.

Foi o que fiz há 13 anos, quando eu e minha pequena bolsa de couro cheia de problemas fomos para uma conferência de escritores.

Mentalmente, fiz o roteiro de como fazer para que as coisas dessem certo. Com certeza, algum editor veria algo em meu texto digno de receber uma chance, e dessa vez as coisas aconteceriam de maneira diferente. Dessa vez, sairia dali me sentindo querida, bela, incluída, capaz e notada.

Planejei jantar com minha amiga Laura após a conferência e mal podia esperar para compartilhar um pouquinho as boas notícias. É claro que haveria uma boa notícia depois de todas as minhas reuniões daquele dia. Mas a realidade não seguiu minhas expectativas. Quando acenei para Laura da mesa em que eu estava sentada, me senti desgastada pela

minha vulnerabilidade. Laura se enterrou na cadeira e disse um “oi” com tanto entusiasmo que eu quis sumir. Então, me odiei por ter planejado aquele jantar. Mais que isso, odiei meu desejo de sumir. Quão péssima amiga eu era?

Eu engoli em seco e rapidamente repreendi aquele sentimento. Sorri. Preparei-me. Lembrei que amava Laura e devia estar genuinamente feliz por ela. Laura era uma escritora talentosa. Ela reunia palavras inesperadas de um jeito que cativava e mexia com o leitor. Eu não me surpreendi por suas reuniões com a editora na conferência terem dado tão certo.

— Três, três editoras pediram o meu livro! — gritou ela. — Você acredita nisso? Disseram ter um bom pressentimento sobre minhas chances de ser publicada.

Ser publicada ou não. Quando os sonhos de um escritor se tornam realidade, ou quebram, queimam. O poder de um simples “sim” ou “não”. Para um escritor, a diferença entre essas duas

palavras pode fazer a alma flutuar para a Lua ou afundá-la no buraco mais profundo.

Ela flutuava. Eu afundava. Minhas reuniões com as editoras foram breves, secas e vazias de qualquer indício de esperança. E, assim, lá fui eu para o banheiro do restaurante, encarando no espelho uma mulher fendida ao meio, se afogando em comparações e sentindo o peso do vazio.

*Nenhum
pensamento de
ciúme gera a vida.*

Ficamos vazias quando enchemos nossa mente com ideias de comparação e nos afundamos nelas. Nada de bom cresce nesse lugar. Como Tiago 1:15 diz: “Então a cobiça, tendo engravidado, dá à luz o pecado; e o pecado, após ter se consumado, gera a morte.” Nenhum pensamento de ciúme gera a vida. Na verdade, se afundar em ideias de comparação conduz à morte. A morte do contenta-

mento. A morte da amizade. A morte da paz. E, com certeza, a morte da alegria.

O ciúme e a inveja cortam cada vez mais fundo, até que todo o sangue se esvai. Perdemos a perspectiva do que temos e logo enfatizamos o que não temos. É nesse ponto que nos sentamos e dizemos: “Ok, entendi tudo. Sei que isso é verdade. Sei que o ciúme não é bom. Não é que eu goste dele, peça para que me persiga ou ao menos o queira em minha vida. Mas ele está lá, então o que fazer? Ter alguém dizendo ‘não sinta ciúmes’ não ajuda. Ter alguém para apontar um erro sem oferecer uma solução só me deixa mais descontrolada.”

Amém para isso. A melhor solução que conheço — a única solução que conheço — é a verdade pura da Palavra de Deus.

Os versículos de Gálatas sobre colher o que plantou é parte de uma passagem maior que oferece um ensino revelador. Inclui um plano de dois passos para quando lutamos contra o ciúme: devemos levar

nossa própria carga (Gálatas 6:4-5) e levar o amor ao próximo (Gálatas 6:9-10).

LEVE SUA PRÓPRIA CARGA

O primeiro passo para lidar com o ciúme é focar suas próprias responsabilidades e ações. Dessa forma, encontramos razões para comemorar o que nos tem sido dado e o que estamos fazendo certo.

Cada um examine os próprios atos, e então poderá orgulhar-se de si mesmo, sem se comparar com ninguém, pois cada um deverá levar a própria carga.

GÁLATAS 6:4-5

No meu livro *Becoming More Than a Good Bible Study Girl* [Tornando-se mais do que uma boa garota que estuda a Bíblia], compartilho uma verdade que imponho a mim mesma quando o

ciúme bate à porta: “Não estou preparada para lidar com o que *ela* tem, tanto com as coisas boas quanto com as ruins — e o que ela tem é sempre um pacote das duas.” Ou seja, fui designada para uma carga que consigo carregar. O bom e o mau em minha carga sou eu que devo carregar. Não fui feita ou projetada para carregar a carga de outra pessoa.

Considere novamente os versículos de Gálatas citados: “Cada um examine os próprios atos, e então poderá orgulhar-se de si mesmo, sem se comparar com ninguém, pois cada um deverá levar a própria carga.”

Eu gosto da ideia de que “cada um deverá levar a própria carga”. Quando eu desejo a vida de alguém, gasto a energia vital limitada que usaria para enfrentar meus próprios desafios e oportunidades. Deus tem um plano lindo para mim — o melhor que posso atingir em minha vida.

E Satanás quer me distrair disso. Satanás é um mentiroso que rouba, mata e destrói. Ele quer roubar minha atenção, matar minha alegria, destruir meu

melhor ao me fazer querer o que Deus confiou para outra pessoa. Ou seja, é uma mentira de Satanás me fazer achar que eu seria mais feliz e contente com a carga de outra pessoa. Eu não seria. Pode parecer que eu seria, mas os sentimentos são uma cilada. Lembra-se daquele jantar com minha amiga Laura? Bem, ela realmente conseguiu um contrato com uma editora. As coisas deram certo para ela.

Eu não consegui um contrato, e isso me forçou a passar mais alguns anos aprendendo o ofício de escrever e preparando minha jovem família para lidar com as exigências de uma mãe sob a pressão de um contrato literário. Se eu tivesse conseguido um contrato na mesma época que Laura teria sido desastroso para mim sob muitos aspectos. Em geral, teria sido horrível desde a primeira página escrita.

Recentemente, voltei e reli o início daquela antiga proposta de livro. Eu me sentei e agradei a Deus do fundo do meu coração por aquelas palavras nunca terem sido publicadas. Eu não estava pronta,

agora enxergo isso. E agradeço a Deus pela proteção.

Existem muitas áreas da minha vida pelas quais sou grata a Deus por sua proteção. Os meninos que nunca me convidaram para sair. A força de vontade da minha filha, que acabou se tornando uma persistência apaixonada por missões. A oportunidade que nunca tive que me tornou humilde. Tudo o que tenho e não tenho é o que constitui a carga que fui designada a carregar.

Finalmente, é por isso que Deus diz para nos concentrarmos em carregar nossa própria carga, evitando as comparações e o esforço pela carga de outra pessoa — é para a nossa proteção. Agora enxergo isso. Isso dá calma ao meu cérebro quando aqueles pensamentos de “eu quero o que ela tem” começam a sufocar a minha alegria. Em vez de me sentir vazia, eu tenho a sensatez da possibilidade. Eu semeio o meu próprio projeto criativo e vejo os ramos longos do propósito começarem a se formar.

LEVE UM POUCO DE AMOR AOS OUTROS

Apesar de deter alguns pensamentos de ciúmes ao me focar na minha própria carga, não paro por aí. O próximo passo para lidar com a comparação é buscar ativamente o bem para os outros. Encontramos esse ensino em Gálatas 6:9-10: “E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos. Portanto, enquanto temos oportunidade, façamos o bem a todos, especialmente aos da família da fé.”

Minha amiga Sara me mostrou um dos exemplos mais lindos de como levar um pouco de amor ao próximo. Se alguém pudesse ter escolhido o caminho da mulher vazia e ciumenta, teria sido ela. Mas ela optou por uma trajetória diferente. Apesar de uma doença terminal ter ameaçado esvaziá-la até a sequeidão, essa jovem mulher permaneceu cheia de amor. Ela carregou sua própria carga, e ainda levou amor aos outros.

Há não muito tempo, enviei para Sara uma mensagem de texto. Foi muito difícil escrever, porque eu sabia que no minuto que eu apertasse o botão “enviar”, seria a última mensagem que eu enviaria para ela. Sussurrei um adeus. Com isso, as palavras foram para onde eu não podia ir. Tinha recebido um e-mail naquele mesmo dia de alguém íntimo dela. Sabia que em breve ela estaria com Jesus.

“Linda Sara... minha amiga, você sempre será uma figura da graça abundante para mim. Nunca mais verei a palavra ‘graça’ sem pensar em você. Gostaria muito de vislumbrar como você estará linda de mãos dadas com Jesus. Plena. Saudável. Feliz. Sentiremos muitas saudades.”

Sara entrelaçava seu amor, encorajamento e graça através de um blog. Foi assim que a conheci. Comecei a ver muitos comentários de um certo “Gitz” em meu blog e achei que era um apelido engraçado. Seus comentários sempre me faziam rir.

Então, li seu blog inteiro e sua história me fez chorar.

Sara estava doente havia muito tempo. Ela contou sua história dessa forma:

Vivi nesse condomínio desde os meus 29 anos. Nunca saí daqui, ou me aventurei, nem sequer abri uma janela durante anos. É onde estou, onde sempre estarei e ainda que alguém diga a palavra “lar”, não acredito que seja aqui. Na verdade, não acredito que seja lugar algum. Porque o meu lar está no coração das pessoas.⁸

Apesar de Sara viver com dor e em isolamento, ela teve tempo para escrever maravilhosas palavras de encorajamento. Para mim e para muitas pessoas que liam o blog. Isso é graça, graça abundante.

Graça, beleza sem esforço, um favor dado por alguém que não precisava fazer isso. Ela, que estava em tal necessidade, se tornou aquela que doava e que se doava.

Um dos seus e-mails para mim dizia: “Adoro como você consegue apresentar um bom ponto enquanto me faz rir como uma boba.” Sabia que cada e-mail que ela digitava exigia esforço, muito esforço. Ela nunca usava letras maiúsculas, mas sempre escrevia ideias completas. Pensamentos de encorajamento. Pensamentos de que sentirei falta.

Algumas semanas antes da piora do estado de saúde de Sara, fui até um refúgio de escritores com minhas amigas do blog *(in)courage* [(em)corajar]. Somos apenas um grupo de mulheres que se conectam por meio de textos de blogs nesse maravilhoso site. Sara era uma parte vibrante desse grupo, porém, por ela não poder sair de casa, não podia se juntar a nós. Pelo menos, não pessoalmente. Então, vimos que ela podia estar conosco pelo Skype.

Juntas, fizemos um círculo ao redor do notebook, e, olhando para a tela, compartilhamos o que acreditávamos serem as últimas e mais preciosas palavras. As últimas risadas. Os últimos vislumbres. E quando chegou minha vez de amá-la, em vez disso, Sara passou tempo demonstrando amor por mim. Ela simplesmente não faria de outra forma.

As lágrimas rolaram dos meus olhos assim que me estiquei para tocar a tela. Várias de nós fizeram o mesmo, nos conectando com o único pedacinho da Sara que podíamos. Então, passeamos com o computador para que ela pudesse ver a praia. A imensidão do oceano. O tamanho do céu. O Sol brilhante.

As palavras não foram necessárias. A criação de Deus diz tudo. Ele vai até o fundo, como o oceano. Ele se estende como o céu. Ele alcança tudo, assim como o Sol. Até mesmo quando as lágrimas rolam, sabemos que sua mão jamais escapa. Tendo plena consciência de tudo isso, eu não disse “Adeus,

Sara”. Apenas sussurrei “Até mais, minha amiga... Até mais”.

Então, estou com minha alma assentada aos pés de Sara para que eu possa aprender com ela. Essa mulher realizada poderia ter sido muito vazia, muito necessitada, muito tentada a olhar as bênçãos dos outros e achar que aqueles pensamentos de comparação residiam nas sombras da sua alma. Contudo, Sara se recusou a ficar nesse canto escuro e afundar no que ela não tinha.

Ao contrário, ela comemorava o que tinha. Daquele lugar, ela semeou a vida e colheu uma satisfação da alma rara e profunda. Daquele lugar raro, uma mulher que nunca saiu de casa espalhou sua bondade pelo mundo.

Sara partiu para estar com Jesus assim que terminei este capítulo.⁹ Ela será para sempre amada e sentiremos muitas saudades, mas nunca será esquecida. O jeito como ela escolheu viver as lições que ensinou irão se prolongar por muitos e muitos anos. Que isso também esteja conosco.

Um espírito ciumento ou um espírito doador? A escolha é realmente nossa.

Não quero ser uma mulher vazia — uma mulher programada para ficar descontrolada. E suspeito que você também não queira. Como pode mudar nossas perspectivas perceber que a vida que temos — e que, às vezes, desejamos trocar pela vida de outra pessoa — é uma vida privilegiada e que muitos outros dariam tudo para ter?

Como você pode levar sua própria carga e continuar bem? Como você pode levar um pouco de amor aos outros e expandir a capacidade da sua alma? Que façamos a escolha de levar nossas próprias cargas e levar um pouco de amor ao próximo. Escolher esse caminho em vez de

caminhos que consomem, arranham e atrofiam a alma por querer o ilusório “isso”. Recuse a força e o dreno dos caminhos da mulher vazia. Mesmo quando a vida é dura e caótica, peço que façamos a escolha corajosa de aceitar quem somos e de preencher nossas almas com toda a boa realidade à nossa frente.

O que eu *sou*. O que eu *tenho*. O que eu *posso* fazer.

*Um espírito
ciumento ou um
espírito doador?
A escolha é
realmente nossa.*

E quando eu penso *nela* e no que *ela* é, no que *ela* tem e no que *ela* pode fazer, e isso me abre como uma lavoura sendo cortada? Que as sementes colham uma comemoração sincera por “ela” e a completa paz em mim. Em mim. A mulher antes tão

vazia e descontrolada. Aprendizagem. Crescimento.
Colhendo satisfação cada vez mais.

CAPÍTULO 10

A TAGARELICE INTERIOR NEGATIVA

É hora de lidar com a tagarelice interior negativa — aqueles pensamentos mal-orientados que facilmente podem se tornar percepções, que por sua vez se tornam realidades. Realidades baseadas em sentimentos descontrolados em vez da verdade sempre levam a uma coisa: insegurança.

“Você não é querida.”

“Quem é você para pensar que podia fazer isso?”

“Por que você disse isso? Todos acham que você é uma chata.”

“Seus filhos apenas demonstram sua inadequação como mãe.”

“Você é invisível.”

Você já foi provocada por pensamentos como esses? Eu já. Por que permitimos que tais palavras destrutivas pesem em nossas almas? Os

pensamentos tóxicos são tão perigosos porque não dão espaço para a verdade florescer. E as mentiras reinam na ausência da verdade.

Outro dia, estava discutindo algo com meu marido e disse:

— Sei que você acha que estou sendo chata e excessivamente protetora em relação a isso, mas...

— Como você sabe que é isso que estou pensando? — interrompeu ele. — Por favor, não me responsabilize por coisas que estão só na sua cabeça.

Uau. Essa declaração me fez congelar na hora. Em algum lugar do nosso relacionamento, algo iniciou a tagarelice interna negativa, que disse: “Lysa, ele acha que você é chata.” Por não ter questionado aquele pensamento na hora, abri espaço para que ele se tornasse uma concepção. Aquela concepção se tornou o filtro pelo qual eu processava os diálogos que tínhamos. Comecei a procurar nas conversas mais evidências que provariam que ele pensava daquela forma. Enquanto construía camada após camada dessas confirmações enviesadas, o

pensamento “sou chata” se tornou a minha realidade. Mas isso não era verdade. Era um pensamento errado transformado em uma concepção que se tornou uma falsa realidade.

Art estava certo em parar nosso diálogo e desenrolar minha frase. *Ele* não tinha dito aquelas coisas. Eu deduzi que ele as pensava e agi como se esses pensamentos tóxicos tivessem vindo dele. Deus abençoe o coração dele.

Acho que nós, mulheres, fazemos isso a maior parte do tempo. Todos esses pensamentos tóxicos ajustam a negatividade interior. Quanto mais ajustada fica essa negatividade, mais perto ficamos de uma explosão (estouro) ou de uma implosão (guardar rancor). Quer coloquemos para fora, quer guardemos rancor, nosso nível de ansiedade dispara, afetando não só nossa mente e nosso corpo. Quer saber como?

Citarei algumas pesquisas que são cruciais acrescentar aqui, principalmente por aqueles que estão interessados em fisiologia e em como Deus projetou nosso corpo. É complicado, então não se

perca no meio do caminho enquanto compartilho o que algumas pessoas realmente inteligentes estão dizendo sobre algo verdadeiramente fantástico.

Quando hospedamos a informação em nosso corpo e ativamos uma atitude — um estado de espírito —, isso influencia nossa reação para com a vida. Então, a atitude ativada — positiva ou negativa — é transmitida pelo tálamo (que é como o controlador de tráfego aéreo de todos os pensamentos em nosso cérebro) para o hipotálamo.¹⁰

O hipotálamo, um órgão aproximadamente do tamanho de uma amêndoa, é uma minifábrica química em nosso cérebro, onde os processos de construção de pensamento acontecem. Sinalizado pelo tálamo maior (do tamanho de um ovo) para

preparar uma resposta aos nossos pensamentos, o hipotálamo determina o tipo e a quantidade de hormônios liberados pelo corpo, causando impacto na forma como funcionamos emocional e intelectualmente.¹¹

Por exemplo, se você está ansioso ou preocupado com algo, o hipotálamo reage a essa ansiedade com uma onda de hormônios de estresse. Esses hormônios se unem à glândula pituitária — a glândula-mestre do sistema endócrino. Por sua vez, o sistema endócrino secreta hormônios responsáveis por organizar trilhões de células em nosso corpo para lidar com ameaças iminentes. Os pensamentos negativos alteram seu sistema endócrino para enfatizar a proteção e limitar sua habilidade de pensar com sabedoria ou desenvolver pensamentos saudáveis.

Por outro lado, se você muda sua atitude e decide aplicar o conselho excelente de Deus de não se preocupar, o hipotálamo leva à secreção de hormônios que facilitam os sentimentos de paz, e o resto do cérebro reage ao produzir a “fórmula”

correta de neurotransmissores que facilitam o pensamento lógico.¹²

Resumindo, Deus projetou nosso corpo para reagir aos pensamentos. Os pensamentos negativos levam a uma reação em cadeia — ativando-nos fisicamente, mas dificultando nosso raciocínio. Os pensamentos positivos nos permitem processar a situação de maneira precisa e reagir de forma saudável.

Essa verdade me desafia a manter meus pensamentos em um padrão elevado. Como ousam esses pensamentos descontrolados causarem tantos estragos físicos e mentais?! Como ousam se exibirem como se fossem verdadeiros, alimentando nossas ansiedades e nos manipulando para nos sentirmos inseguros, inadequados e incompreendidos?! São muitos os problemas que convidamos para nossa vida com base em suposições mal-orientadas.

Deus criou nossos corpos — e todas as emoções, hormônios e reações químicas que eles contêm —, e

sua Palavra fornece sabedoria para administrar tudo isso. Aqui está um pedacinho de sabedoria escrito pelo apóstolo Paulo:

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus. Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. Tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim, ponham-no em prática. E o Deus da paz estará com vocês.

FILIPENSES 4:6-9

Provavelmente você já leu essa passagem antes. Mas já pensou em aplicá-la aos seus pensamentos à luz de tudo que aprendemos sobre a ciência de como nossa mente funciona? Durante o tempo todo, Deus sabia como é importante se guardar da ansiedade ao colocar nosso coração na gratidão e convidar seu poder a entrar em nossa vida. Sua paz não é só uma bênção espiritual, mas também uma bênção física. Não é interessante?

Estamos aqui para pensar, ponderar e colocar nossa mente em pensamentos construtivos, e não em pensamentos destrutivos. Pensamentos que nos edificam, e não que nos destroem. Pensamentos que sopram vida em nosso interior, e não que sufocam a vida em nós. Pensamentos que levam à paz, e não à ansiedade.

*Estamos aqui
para pensar,
ponderar e colocar*

*nossa mente em
pensamentos
construtivos, e não
em pensamentos
destrutivos...
Pensamentos que
sopram vida em
nosso interior, e
não que sufocam a
vida em nós.*

TRÊS PERGUNTAS

Aqui estão três perguntas que podemos fazer para manter nossos pensamentos descontrolados, deduções e más concepções sob controle. Devemos fazê-las a nós mesmas quando as opiniões que deduzimos que os outros têm sobre nós nos colocam para baixo.

PERGUNTA 1: Na verdade, alguém disse isso ou estou fazendo deduções sobre o que estão pensando?

As pessoas não estão pensando em nós tanto quanto achamos que elas pensam. Mesmo quando elas estão pensando algo negativo sobre nós, podemos lidar com isso, uma vez que conhecemos a verdade. Quando deduzimos algo sobre os pensamentos das outras pessoas, é injusto com o outro e um dano desnecessário para nós mesmas. Em vez de ficarmos ansiosas, precisamos buscar a verdade ao pedir ao outro um esclarecimento e pedir a Deus para nos ajudar a processar o que ouvimos do jeito certo.

Filipenses 4:6 nos convida a privilegiar a oração em detrimento da preocupação. Em vez de permitir que nossos pensamentos nos tomem, seja em suposições ou por meio do desespero, podemos pedir a Deus para brilhar sua verdade em nossa situação: “Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em

tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus” (Filipenses 4:6-7).

PERGUNTA 2: Estou realmente imersa na verdade?

Quanto mais lemos as verdades de Deus e permitimos que ela preencha nossa mente, menos tempo passamos contemplando a mentira. O raciocínio descontrolado e os pensamentos inoportunos são apenas convites à ansiedade. Pensar na verdade envolve nossa mente em uma paz que excede nossas circunstâncias. Lembre-se do que a ciência revela: quando nos sentimos ansiosos, aqueles “pensamentos negativos alteram o foco do nosso corpo para a proteção e reduzem nossa habilidade de processar e pensar com sabedoria ou de desenvolver pensamentos sábios”.

*O raciocínio
descontrolado e
os pensamentos
inoportunos são
apenas convites à
ansiedade.*

Se queremos que a paz guarde nosso coração e nossa mente, temos que imergir na verdade. Fazemos isso ao abrir a Palavra de Deus e permitir que a Palavra nos abra. É assim que somos feitos novos na atitude de nossa mente.

Filipenses 4:7 mantém uma promessa para nós quando voltamos para Deus e permitimos que sua verdade nos preencha — nosso coração é protegido pela paz: “E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”

QUESTÃO 3: Existem situações ou relacionamentos que alimentam minhas inseguranças?

Se algumas situações ou relacionamentos alimentam nossas inseguranças, talvez precisemos nos afastar deles por um período.

Certa vez, eu estava na padaria quando encontrei por acaso uma dessas amigas alimentadoras de insegurança. Ela perguntou se eu participaria da arrecadação escolar naquela semana. Disse-lhe que contribuiria, mas que tinha uma conferência e não estaria presente no evento.

Sua reação foi como uma adaga atingindo direto o meu coração: “Não sei como você consegue deixar seus filhos assim, tão facilmente. Jamais conseguiria fazer isso.”

Em silêncio, fingi reorganizar o conteúdo do meu carrinho para evitar contato visual enquanto ela terminava de cuspir sua opinião. Eu podia ter dito “Adoraria que me ajudasse a entender o que você

acabou de dizer”, e então ter dado uma resposta certa, racional: “Jesus estabeleceu essa questão em meu coração.” Em vez disso, finalizei a conversa o mais rápido possível, terminei minhas compras, fui em direção ao carro e chorei. Questionei se eu era ou não uma boa mãe. Duvidei do meu julgamento sobre faltar à arrecadação da escola. Expus minhas imperfeições à minha acusadora e à sua performance diária aparentemente perfeita e me senti tristemente inadequada com a comparação.

Mais tarde, tentei falar com ela sobre o que foi dito. No entanto, ficou dolorosamente claro que ela não apoiava minha decisão de ministrar fora de casa. E, finalmente, depois de ser alfinetada por vários outros comentários, discerni que nosso relacionamento era ruim para ela assim como tinha se tornado ruim para mim. Tínhamos que concordar em discordar, e, por fim, a amizade foi se acabando. Não era caracterizada por honra, incentivo e amor. Portanto, não era boa para nós duas.

Minha reação inicial na loja quase começou um efeito dominó de condenação. Em vez disso, escolhi pensar naquilo que Deus já havia revelado para mim como sua vontade para esse momento da minha vida. Não precisava da aprovação dela na minha obediência. Precisava só da aprovação de Deus. Assim, como o ensino de Filipenses 4:8, mentalizei: “Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.”

AQUIETANDO A TAGARELICE INTERIOR

Se a honra, o incentivo e o amor são as características de amizade que quero em minha vida, preciso fomentar essas qualidades em meus relacionamentos. Uma maneira de fazer isso está ligada ao assunto da tagarelise interior.

Começamos uma tagarelice interior quando hiperanalisamos um diálogo depois do fato. O vai e volta em nossa cabeça se parece com algo assim:

“Quando eu disse isso, ela provavelmente pensou aquilo.

“Agora certamente ela pensa isso.

“Talvez eu deva dizer algo para consertar isso, mas então ela pode pensar que sou uma doida que fica analisando tudo.

“Nossa! Por que eu fui dizer aquilo?”

Se você não sabe do que estou falando, então levante as mãos para o alto e dê graças a Deus agora mesmo por não lutar com o demônio da tagarelice interior. Mas se sabe do que estou falando, respire aliviada, porque você não está sozinha.

Agora que você respirou, vamos encarar uma nova possibilidade. A possibilidade de podermos fomentar a honra, o incentivo e o amor que desejamos ao dar aos nossos amigos a permissão de aquietar a tagarelice interior deles. E como fazer isso? Pode ser um breve telefonema para dizer:

“Quando eu e você tivermos uma conversa, nem precisa se preocupar como analisarei tudo mais tarde. Não vou pensar que você é louca ou altamente organizada ou desequilibrada, está bem? Eu amo você. E, se eu precisar de esclarecimento sobre alguma coisa, simplesmente irei telefonar e processar isso com você.”

Que bênção um telefonema como esse seria para uma amiga que ficou cismada por causa de uma conversa que vocês tiveram!

A tagarelice interna é uma coisa de louco! Semana passada, tive uma conversa engraçada com uma amiga. Estávamos tomando café quando ela admitiu que teve uma tagarelice interna sobre algo que havia dito para mim ao telefone na noite anterior. Ela foi para a cama se martirizando por dizer algo que achou que era tolo e estava certa de que eu tinha pensado que ela era um pouquinho pirada.

Isso nem passou pela minha cabeça! Muito pelo contrário. Fui para a cama pensando que ela era

uma das pessoas mais fofas e agradáveis que conheço.

As amizades são como campos arados abertos, prontos para o crescimento. O que plantamos é o que irá crescer. Se plantarmos sementes de reafirmação, bênção e amor, colheremos uma grande plantação de segurança. É claro que, se plantarmos sementes de maledicência, questionamentos e dúvidas, colheremos uma grande plantação de insegurança.

De fato, hoje é um grande dia para telefonar para uma amiga e dizer: “Eu amo você. Isso é tudo o que estou pensando. Ponto-final.”

Descobri que quanto mais amor e alegria eu ministrar nos outros, mais eu os vivenciarei em minha vida. Contudo, só tenho essa alegria transbordante quando foco a verdade de Deus e a sua Palavra. Salmos 126:2-3 daria uma ótima música para a trilha sonora da nossa vida: “Então a nossa boca encheu-se de riso e a nossa língua, de cantos de alegria. Até nas outras nações se dizia: ‘O

SENHOR fez coisas grandiosas por este povo.’ Sim, coisas grandiosas fez o SENHOR por nós, por isso estamos alegres.”

*Quanto mais
amor e alegria
eu ministrar nos
outros, mais eu
os vivenciarei em
minha própria
vida.*

Não é que tudo esteja sempre às mil maravilhas. Nossa! Sei que isso é duro. Sei que esses assuntos podem ser mais complicados do que as três perguntas. No entanto, responsabilizar nossos pensamentos é um bom começo.

Abordar a questão da tagarelice interna irá nos conduzir à liberdade. Não apenas à liberdade das coisas negativas, como dúvidas e inseguranças, confusão e suspeitas, mas à liberdade para ministrar

amor nos outros. Liberdade para pensar com clareza. Liberdade para obedecer ao chamado de Deus em nossa vida, não importando o que os outros pensem. Nossos pensamentos é que realmente importam.

Afinal de contas, como uma mulher pensa é, geralmente, como ela vive.

Acho que precisamos ler isso de novo, não acha? Como uma mulher pensa é, geralmente, como ela vive. Que possamos pensar nisso e viver a verdade, somente a verdade, nos dias atuais.

CAPÍTULO 11

MINHA ALMA PRECISA EXPIRAR

Outro dia, estava na cozinha com meu filho adolescente. Eu estava me preparando para ir aos correios. Ele mexia em uma panela de arroz. Era um momento silencioso e raro em nossa casa, já que as crianças tinham saído. Aproveitei a oportunidade para conversar com ele.

— Mark, em que você está pensando?

— Nada — disse ele. E eu sabia que, devido à maneira gentil com que ele pronunciou aquela palavra, não era um fora. Mas por que cargas-d'água ele não estava pensando em nada? Eu tinha que saber.

— Bem, quando você diz “nada”, realmente quer dizer “nada”? Ou significa que você está pensando em algo que não quer me contar?

— Não, mãe. Quer dizer que realmente não estou pensando em nada agora.

— Como isso é possível? Por exemplo, não tem nada que esteja preocupando você, ou uma conversa que esteja ensaiando, ou um punhado de listas que esteja revisando mentalmente em sua cabeça?

Ele inclinou a cabeça e olhou para mim como se eu fosse um monstro.

— Humm... não.

Fantástico. Realmente fantástico. E desafiador. Acho que tenho que ser um pouco mais como Mark quando se trata de não pensar em nada.

Na verdade, o cérebro dele consegue descansar. Uau.

Descansar. Isso parece bom, mas é realmente difícil para uma mulher como eu. Mesmo quando meu corpo está descansando, minha mente raramente está. Você se identificou?

Sinto como se sempre estivesse fazendo malabarismos com bolinhas em minha mente. As

necessidades das crianças. As exigências do lar. Os projetos do trabalho. As listas de afazeres nunca param.

Porém, a Bíblia deixa claro que devemos buscar o descanso. Literalmente, temos que parar uma vez por semana e descansar, de maneira ferrenha e intencional, mesmo que nossas agendas implorem para não fazermos isso.

Descansar é definitivamente algo que não domino. Não sou um bom exemplo para este capítulo. Sou apenas uma mensageira que tenta fazer progresso imperfeito nessa área. Porque sei que onde há falta de descanso, há excesso de estresse. E onde há excesso de estresse, há um grande potencial para eu me descontrolar.

Estar sempre na correria e manter meu nível de estresse elevado é um gatilho interno enorme para mim. E sei disso. Agora, estou tentando seguir o conselho de Deus sobre o que fazer com isso.

*Onde há falta
de descanso, há
excesso de estresse.*

HORA DE EXPIRAR

O descanso sabático sempre foi parte do plano de Deus para o seu povo:

“Se você vigiar seus pés para não profanar o sábado e para não fazer o que bem quiser em meu santo dia; se você chamar delícia o sábado e honroso o santo dia do SENHOR, e se honrá-lo, deixando de seguir seu próprio caminho, de fazer o que bem quiser e de falar futilidades, então você terá no SENHOR a sua alegria, e eu farei com que você cavalgue nos altos da terra e

se banqueteie com a herança de Jacó, seu pai.”
Pois é o SENHOR quem fala.

ISAÍAS 58:13-14

Sim, um dia para descansar. Amo o som dessas palavras. Isso ressoa profundamente em mim e é algo que sei que preciso.

O dia do descanso é o tempo separado para minha alma respirar. Respirar de verdade. Muito do meu dia a dia é inalar, inalar, inalar — inspirando muita coisa e esperando que meu fôlego consiga lidar com tudo. Mas não podemos somente inspirar. Devemos expirar também — soltando tudo diante de Deus e estabelecendo um ritmo mais saudável para viver.

Ainda que eu não seja tão boa nisso, amo que Deus queira que descansemos. Ele não está só interessado naquilo que fazemos, mas também em garantir que não fiquemos esgotados. Deus nos lembra do dia do descanso para termos um novo ritmo em nosso dia a dia. Esse é um período de 24

horas para interromper nosso ritmo típico. Então, estaremos preparados para ter “no SENHOR nossa alegria”.

Não sei você, mas quando me descontrolo, sinto como se tivesse perdido minha alegria. Então, tudo que irá me ajudar a encontrar a alegria, principalmente o ressoar da alma “no SENHOR nossa alegria”, parece ser muito bom. Minha alma expira com um sonoro “Sim!”.

Se quero isso — achar a minha alegria no Senhor —, a Bíblia deixa claro que *descansar* é o segredo.

Devo desacelerar fisicamente. Parar. Dar uma pausa. Sim, sou chamada a descansar. Mas também sou chamada a refletir. Se estamos honrando o dia santo do Senhor, somos chamados para descansar de três coisas:

- do próprio caminho;

- de fazer o que gostamos;
- de falar palavras vãs.

Isso pode ser diferente para cada pessoa. Mas sei que Deus está mais preocupado com as atitudes do nosso coração do que com as atividades reais dos nossos corpos no dia do descanso. Devemos evitar os efeitos nocivos do legalismo do qual nos orgulhamos em estar, pois durante esse tempo perdemos a oportunidade de seguir o Senhor. O apóstolo Paulo lembra:

Não permitam que ninguém os julgue pelo que vocês comem ou bebem, ou com relação a alguma festividade religiosa ou à celebração das luas novas ou *dos dias de sábado*. Estas coisas são sombras do que haveria de vir; a realidade, porém, encontra-se em Cristo.

Amo que a Palavra lembra que a realidade do verdadeiro dia do descanso é encontrada em Cristo. Nele, vemos a figura da graça. E na graça podemos ser vulneráveis o bastante para sermos totalmente honestos *sobre nós mesmos*.

Totalmente honestos.

Existem razões honestas e pessoais que fazem com que o dia do descanso seja único para cada um. Existem conversas e reflexões particulares que devemos ter com Deus. Há uma necessidade desesperadora de pararmos, pensarmos em Deus e pedirmos que ele nos revele algumas coisas.

*O dia do descanso
será único para
cada um.*

“Que caminho estou seguindo agora mesmo?”

“Qual área da minha vida está agradando mais a mim do que a Deus?”

“Quais palavras vãs devem ser dominadas por se desenfreadarem em minha mente ou por saírem de minha boca?”

E quando vejo as questões de Isaías 58, algo profundo estala dentro de mim. O dia do descanso não é apenas um momento de ser *cumprido*, mas sim de ser *preservado*.

A cumpridora se lembra de descansar.

A preservadora descansa para se lembrar — se lembrar de que tudo tem a ver com Deus.

Tudo é o descanso. Tudo é se conectar com Deus sem o ritmo de distração do nosso dia a dia. É deixar que o Senhor mostre um ritmo melhor, um ritmo que irá preservar o nosso melhor e revelar os lugares onde estamos saindo da linha e fazendo uma bagunça desnecessária.

Uma vez que vemos essa bagunça — os lugares nos quais estamos caminhando do nosso

jeito, as áreas em que estamos agradando a nós mesmos em vez de agradar a Deus, as palavras vãs que devem ser dominadas —, podemos limpá-la.

*A cumpridora
se lembra de
descansar.
A preservadora
descansa para
se lembrar — se
lembrar de que
tudo tem a ver
com Deus.*

Liberdade para respirar. Espaço para respirar. Inspirar e expirar em um ritmo estabelecido por Deus. É nisso que meu filho Mark é bom. Não se trata do cérebro dele só descansar e não pensar em nada. Ele sabe mesmo como reservar um espaço para sua alma respirar.

Acredite ou não, nunca vi Mark ficar descontrolado. Nunca. Isso se deve, em parte, ao bom temperamento dele, mas também é porque ele sabe o que significa encontrar a alegria em Cristo. Na graça. No descanso.

Certa vez, perguntei a ele:

— Como você não fica bravo quando seu irmão faz algo para te aborrecer?

— Simples. Se ele me dá nos nervos, apenas digo para ele não fazer aquilo. Se ele continua fazendo, saio de perto.

Ele inala o problema, mas exala com graça.

Então está bem! Sem necessidade de ficar brava ou de complicar e analisar demais. Apenas uma avaliação honesta de uma alma que está descansada o bastante para ficar calma. Alegria, descanso, graça. Sim, quero mais desse dia do descanso.

Minha amiga Bonnie Gray chama esse processo de “encontrar espaços brancos espirituais”. Nas artes visuais, os espaços brancos são partes de uma

página deixadas sem marcas. Bonnie diz: “No design gráfico, os espaços brancos são um elemento-chave para a qualidade estética de uma composição. Quanto mais artística for uma composição, mais espaços encontraremos. Quanto mais comercial é uma peça, mais textos e imagens ela terá. O propósito não é a beleza. É a comercialização.”¹³

*Não quero que
minha vida seja
tão atolada que
eu não seja nada
mais do que um
comercial.*

Não quero que minha vida seja tão atolada que eu não seja nada mais do que um comercial. É como me sinto de vez em quando, mas não é o que quero. Quero ser uma arte refinada. Como o *Davi*

de que falamos anteriormente. Esculpida e perfeita com o tempo.

Tempo com aquele que, desde o princípio, criou o dia do descanso. Tempo com aquele que consegue ver além da minha fachada e adentrar os lugares mais profundos do meu coração. Passadas as razões superficiais, são esses lugares que me fazem perder o controle.

E naquele espaço de tempo, com aquele que realmente vê e conhece, descansarei e refletirei.

TRÊS PERGUNTAS SOBRE O DIA DO DESCANSO

Enquanto reflito, ousou fazer três perguntas solicitadas pelo profeta Isaías.

PERGUNTA 1: Que caminho estou seguindo agora mesmo?

Às vezes, é difícil enxergar as áreas de nossa vida nas quais seguimos o nosso caminho e não os caminhos de Deus. Francamente, não são esses os pensamentos profundos que consomem a minha mente enquanto vou ao shopping, abasteço o carro ou corro para levar as crianças a tempo para a escola. Mas essas são as áreas que consigo e devo considerar em meu dia do descanso. É quando tenho tempo de parar, orar e refletir — de verdade. Não apenas para sobreviver a curto prazo, mas para a renovação constante da minha alma.

Então, quando eu começar a seguir meu próprio caminho, serei capaz de reconhecer e de parar.

“Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio” (Gálatas 5:22-23).

Meu caminho parece muito diferente. Apenas pegue todas essas qualidades e jogue-as em um pacote de impaciência, pressa e pressão até o limite. Isso não é bonito e não é o que quero.

Quero os caminhos de Deus. Os céus sabem que quero.

Mas enquanto o ritmo da minha alma for a sobrevivência e não a renovação, ficarei descontrolada.

No ano passado adquiri o péssimo hábito de esquecer meu dia do descanso. E isso ficou claro em um descontrole horrível das minhas emoções. Eu era muito boa em não demonstrar esses sentimentos para a maioria das pessoas, mas explodia com quem mais amava.

Certa vez, minha filha precisava de tênis especiais para corrida, e então fomos a uma loja para comprá-los. Poderia ter sido um ótimo momento para conversarmos, mas em vez disso me vi rapidamente ficando irritada. A primeira coisa que me pegou desprevenida foi o preço alto dos tênis. As empresas de materiais esportivos não sabem que estamos em recessão?

A segunda coisa que levou minha atitude ao limite foi o fato de que ela não podia usar esses

tênis para nada, a não ser para correr. Eles não podem ser usados para outra coisa... e ela precisaria de outro par para a aula de ginástica. Vamos ter que jantar cheeseburger por uma semana inteira para que o pé da minha filha possa ter o melhor que puder nos esportes da escola.

Então, minha filha disse que devia experimentar os tênis com as meias. Não tínhamos meias conosco. A loja não tinha nenhum par para emprestar. Agora tínhamos que comprar meias, o que aumentaria em oito dólares a nossa conta já bem cara.

Droga.

Uma vez compradas as meias, ela calçou os tênis, mas não gostou. Então, experimentou outro par. E outro. E mais outro. E — pelo amor de Deus —, por favor, escolha um. Só isso.

De repente, me senti muito desgastada. Era como se cada nervo em meu corpo viesse para a superfície da minha pele e começasse a exigir que fôssemos para casa naquele momento ou minha

cabeça explodiria em milhares de partículas de pó de pirlimpimpim.

Nada em mim era amor, alegria, paz, paciência e amabilidade. Nada de “essa mulher ama Jesus, serve a Jesus, e passa tempo com Jesus”. Apenas segui meu caminho ao deixar que minhas emoções descontroladas viessem à tona.

Você se identificou? Já passou por isso enquanto seus filhos compravam tênis?

Aqui está um ótimo versículo para se considerar: “Portanto, sejam imitadores de Deus, como filhos amados, e vivam em amor, como também Cristo nos amou e se entregou por nós como oferta e sacrifício de aroma agradável a Deus” (Efésios 5:1-2).

Manter a companhia dele. Dia do descanso. Aprender uma vida de amor. Dia do descanso.

É isso que o ritmo do descanso mostra para mim. Posso aprender uma vida de amor, alegria, paz, paciência e amabilidade. Todas as outras qualidades de Deus. Quando paro uma vez por

semana para realinhar meu caminho com o de Deus, minha alma expira, e isso é maravilhoso. Dia do descanso, como minha alma precisa dele.

PERGUNTA 2: Qual área da minha vida agrada mais a mim do que a Deus?

“Que as palavras da minha boca e a meditação do meu coração sejam agradáveis a ti, SENHOR, minha Rocha e meu Resgatador!”

SALMOS 19:14

Vivemos em uma época em que nossos direitos precedem nossa busca pela justiça, quando temos pressa de buscar o nosso eu em vez de buscar Deus.

Somos rápidos em reclamar quando as coisas não dão certo.

Sempre nos esquecemos de agradecer quando as coisas vão bem.

E, assim, sou desafiada.

Meu marido é dono de um restaurante. Se existe um homem que se importa do fundo da alma em servir bem os clientes, esse homem é o meu marido. Para ele, não é só servir um ótimo sanduíche de frango. É servir uma vida. É a oportunidade de entregar ao cliente um lanche com um sorriso, uma palavra gentil. Para isso, ele faz seu dia ser um pouco mais brilhante, um pouco melhor.

E ele nunca direciona a sua bondade.

O cliente resmungão recebe a mesma gentileza que o cliente alegre.

Ele me inspira. Ele é um caçador de Deus em seus negócios. Um comerciante qualquer veria cada cliente meramente como uma transação. Um caçador de Deus vê cada cliente como uma pessoa com necessidades reais. Ele sempre oferece a palavra rara da bondade, do incentivo e da bênção.

Não é só o meu marido que enxerga dessa forma os clientes — é um valor fundamental na cultura corporativa da rede da qual o restaurante dele faz parte, a Chick-fil-A. Participei de muitas

reuniões com os executivos dessa empresa, e a busca por Deus é modelada em cada aspecto do negócio. Curiosamente, a Chick-fil-A é também um dos poucos negócios varejistas na América que ainda honra o dia do descanso. Eles fecham aos domingos. Um dia de descanso. Um dia de reflexão. Um dia para se reunir e se voltar para Deus e para a família.

Eu realmente creio que a Chick-fil-A é abençoada com sete dias dignos de negócios nos seis dias em que ela fica aberta ao público.

Será que consigo ser uma mulher sabática que é mais caçadora de Deus do que uma caçadora do ego? Uma mulher com a rara palavra de bondade?

Será que consigo ser tão ousada ao fazer não apenas a bondade sair da minha boca, mas também da meditação do meu coração?

Não é fácil. Mas é bom.

Então aqui está o desafio que me propus: lembrar a mim mesma do dia do descanso para encontrar o bem no meu dia a dia.

Em cada situação, interação, em cada dia, quero ser uma observadora do bem. É o que fazem os caçadores de Deus — eles percebem o bem. Mesmo quando o bem não tem nada a ver com a circunstância e tudo a ver com a forma como Deus nos ensinará por meio deles — encontrar o bem. E, nesse bem, nossa alma irá expirar “dia do descanso”.

PERGUNTA 3: Quais palavras vãs devem ser dominadas antes de se soltarem em minha mente ou de saírem pela minha boca?

A Nova Versão Internacional traduz “palavras vãs” em Isaías 58:13 como “falar futilidades”. Entramos em encrencas quando, em vez de colocar nossa mente na verdade, a deixamos ficar ociosa na *concepção*. Isso é perigoso!

Creio que seja outra coisa de que Deus quer nos proteger no dia do descanso: o dia de ser preservado.

Quando me casei pela primeira vez, estava desesperada para ser uma boa esposa e determinada a entender como fazer isso bem. Então, anotei em minha mente o que uma boa esposa faz:

- Ela faz bolo de carne.
- Ela passa o aspirador de pó todos os dias, então existem linhas no carpete que indicam sua limpeza.
- Ela coloca recadinhos de amor na pasta do marido.
- Ela compra e usa lingerie.
- Ela gosta de vestir lingerie e as veste duas vezes por semana.
- Ela dá espaço ao marido quando ele chega em casa.
- Ela desliga o telefone quando ele entra pela porta.

- Ela aprende sobre futebol e assiste aos jogos com ele.
- Ela ora por ele todos os dias.

E a lista só aumentava, me deixando tão sobrecarregada que eu chegava a chorar. Sentia-me inadequada. Comecei a me fechar. Estava sempre descontrolada.

Achei que a lista na minha cabeça fosse igual à lista na cabeça do meu marido. Fiquei irritada.

— Suas expectativas são ridículas! — gritei, em um momento de completa exaustão.

— Quais expectativas? — replicou ele.

— A lista... a lista de centenas de coisas que preciso fazer para ser uma boa esposa — soluzei entre lágrimas.

Seu olhar vazio me deixou estupefata. Ele nem sabia do que eu estava falando.

Isso era uma concepção. Esses pensamentos vão foram permitidos em minha mente por tanto tempo que os confundi com a verdade. A verdade em 1Coríntios 13 me faz lembrar que o amor é paciente, bondoso, não se orgulha, não guarda rancor. Eu aumentei a quantidade de coisas a fazer e diminuí a minha visão de simplesmente amar meu marido.

Faça menos. Seja mais. Desocupe a bagunça das palavras vãs. Encontre aquele espaço em branco. Honre a Deus.

Se estivesse usando os dias do descanso regularmente, cada vez que eu buscasse Deus nesse assunto, suspeito que não teria ficado descontrolada durante anos em meu casamento. Anos.

Depois que percebi isso, fui até o meu marido.

— Querido — disse, sentindo o embaraço das expectativas se perdendo dentro de mim —, não consigo fazer tudo o que as boas esposas parecem fazer. Mas consigo fazer três coisas. Então, me diga suas três prioridades, e farei isso bem-feito.

Afinal de contas, eu podia passar todo o casamento fazendo centenas de coisas pela metade com uma atitude amarga e um espírito sobrecarregado. Ou podia fazer três coisas com um sorriso sincero no rosto e amor no coração.

As três prioridades dele eram simples: que eu fosse uma mãe emocional e espiritualmente dedicada às crianças, que cuidasse do meu corpo e da minha alma e mantivesse a casa arrumada. (Veja que ele disse “arrumada”, não perfeitamente limpa.)

Ele podia se importar menos com as refeições feitas em casa. Foi bom comigo ao contratar alguém para passar o aspirador no carpete. E ele não se importava se assistíssemos a programas diferentes em televisões diferentes.

No entanto, ele não disse nada sobre lingerie. Mas podia ter concluído que isso estaria vinculado aos cuidados que eu teria com meu corpo. O problema é que sou muito mais do tipo moletom. Sim, *Victoria* tem um pequeno *secret*, e eu não tenho nenhuma pista do que seja esse segredo.

Mas isso é assunto para outro dia.

Por hoje, afunilei meu leque em três coisas, e esse afunilamento expandiu minha visão de um ótimo casamento.

Sou uma esposa de três coisas. É simples, porém simples é bom. O mais importante é que parei de sabotar meu casamento quando anulei os pensamentos vãos.

Como esse pensamento pode ajudar? Como ele pode melhorar alguns de seus relacionamentos?

DEIXANDO SUA ALMA RESPIRAR

Sei que as mudanças realizadas no dia do descanso — seja realinhando seu caminho com o de Deus, sendo uma caçadora de Deus em busca do bem ou cessando os pensamentos vãos — não acontecerão da noite para o dia. Porém, quanto mais praticarmos o dia do descanso propositadamente, mais o seu ritmo ficará natural para nós. Inspire.

Expire. Esse é o ritmo da alma que respira e vive; é o ritmo da alma que não só sobrevive, mas prospera!

Então, posso encorajá-la a implementar alguma versão do que discutimos? Uma que você possa seguir e esboçar seu cronograma sabático para descansar e refletir já, seja no próximo domingo ou em outro dia?

*Quanto mais
praticarmos o
dia do descanso
propositadamente,
mais o seu ritmo
ficará natural
para nós.*

Como disse anteriormente, o dia do descanso não é só um período para ser cumprido. É um tempo para ser preservado. O cumpridor se lembra de descansar. O preservador descansa para se lembrar. Lembre-se: tudo é Deus. Adote esse tempo

sabático. E faça de novo, semana após semana. Sim, essa mulher descontrolada está determinada a fazer do dia do descanso uma das partes mais vitais do seu progresso imperfeito.

CAPÍTULO 12

NÃO É TÃO RUIM

Sei que ficar descontrolada — explodindo ou guardando emoções desgovernadas — não é bom. Isso causa mágoa e destrói relacionamentos. A mágoa é real, profunda e duradoura. Não nego isso de forma alguma. Mas também admito que ficar descontrolada não é tão ruim. E oro para que, após a leitura deste capítulo, você também diga o mesmo.

Agora, vamos fingir que eu e você estamos sentadas à minha mesa, conversando sobre tudo isso pessoalmente. Eu teria diante de mim uma pasta de itens que tinha guardado e que quero lhe mostrar. Um post do blog de uma amiga chamada Jenni. Um recado de uma amiga chamada Sharon. E um ou dois e-mails trocados por Samantha e Abby. Você perceberia que esses pedaços de papéis têm pequenas manchas de graxa e provavelmente algumas manchas de geleia, que eu tentaria limpar com saliva. E, em meio a isso tudo, iríamos conversar. Primeiro, sobre dar uma olhada franca em alguns lugares dentro da nossa alma que talvez não tenhamos espiado recentemente.

UMA ESPIADA FRANCA DENTRO DA ALMA

Morei na mesma casa por vinte anos. Essa é toda a minha vida de casada. Meu marido e eu temos planos maravilhosos para coisas que precisam ser

reparadas, atualizadas ou remodeladas. Trabalhamos como um time para fazer ligações. Isso mesmo que você leu. Temos dons e talentos, mas a carpintaria, a instalação elétrica e o encanamento não estão entre eles. Para essas coisas, contratamos profissionais.

Minha amiga Jenni e seu marido são diferentes. Eles sabem como fazer reparos domésticos maravilhosos e projetos de remodelagem que me deixam completamente perplexa, incluindo o conserto de vazamentos de canos, argamassa de selagem, recolocar uma fiação malfeita e consertar o reboco.

Um dos posts do blog da Jenni me cativou. Meticulosamente impressionada pelo trabalho que eles têm feito na casa deles, fiquei muito inspirada pela correlação que ela traçou entre aquele trabalho e a necessidade de olhar dentro de nós mesmas, “nossas partes vulneráveis”, como Jenni chama. Aqui está o que ela escreveu:

Fico sem graça às vezes, quando os amigos vêm conferir nosso progresso, e tenho medo que não pareça muita coisa.

Anseio correr para a decoração e fazer de cada cômodo algo convidativo para os amigos. Mas estaria cobrindo amassados, buracos e manchas que, por fim, voltarão a aparecer. Dar duro para consertar a parte vulnerável valerá a pena quando eu souber que toda a linda decoração não está disfarçando nada, e sim realçando a arquitetura.

E é exatamente assim que a parte vulnerável da minha vida parece estar.

Não é isso que fazemos em nosso desenvolvimento pessoal e em nossa vida espiritual? Temos tanta pressa em parecer bem que fazemos uma linda “decoração” para mostrar que estamos no controle, mas geralmente não cuidamos da parte vulnerável. Cuidar da parte vulnerável é um trabalho duro.

Em alguns dias parece que não consegui fazer nada.

Ainda fico ofendida quando alguém me pergunta algo de um jeito que me faz sentir como se eu houvesse falhado. Ainda quero retaliar quando alguém me magoa. Ainda fico insegura quando não me sinto confortável. Ainda fico com ciúmes quando outra pessoa realiza algo que sonho fazer.

A parte vulnerável dá um trabalho duro que nem sempre é visível de imediato, mas ela é a base da nossa saúde — emocional e espiritual.¹⁴

Sim, Jenni, é, sim. Mas nunca veremos o que precisa ser consertado e limpo em nossas partes vulneráveis se não fizermos aquilo que ela e seu marido fizeram com sua casa caindo aos pedaços. Eles viram.

Não fazemos isso com frequência em nossas partes vulneráveis, dentro de nós mesmas. Apenas tentamos sobreviver e não perder a cabeça. Talvez seja porque estamos ocupadas ou não sabemos como ver. Bem, acho que descobri pelo menos um lugar onde podemos começar a ver — nossos lugares descontrolados.

Nossos lugares descontrolados podem ser como vidraças limpas que nos proporcionam uma espiada profunda em nossa alma — lugares por onde conseguimos ver o que realmente está acontecendo lá dentro. É o mesmo princípio que Jenni e seu marido aplicam para remodelar a casa deles. Eles sabem que têm que lidar com partes vulneráveis, como uma instalação elétrica ruim, antes de pendurar os quadros e arrumar a mobília. Primeiro, eles têm que consertar o fundamento.

Precisamos fazer o mesmo. No último capítulo, lemos sobre dar uma pausa uma vez por semana para deixar que nossas almas expirem durante o dia do descanso. Isso é bom e necessário. Mas e os

outros seis dias da semana? Como iremos ficar calmos e expirar em meio ao caos diário quando queremos desesperadamente ser mulheres “pró-ativas”?

Em minha busca para apresentar a imagem de uma mulher “pró-ativa”, posso fazer muitas coisas — posso ser voluntária em muitas comunidades, vestir minhas filhas com vestidos e laços combinando, chegar no horário, fazer as sobrancelhas e depilar as pernas, dirigir um carro ecológico e pendurar uma guirlanda em minha porta. Então, eu poderia me parabenizar e dizer: “Nossa, sou tão pró-ativa. Decorei minha vida com coisas impressionantes.” Mas por trás das portas fechadas, as decorações não farão sentido diante dos meus acessos emocionais ou do tratamento de silêncio que dou ao meu marido.

Uma vida bem-decorada não é sinal de estabilidade. Pode parecer impressionante por certo tempo, mas, a longo prazo, se a base desmoronar,

não irá importar quantos quadros lindos estão pendurados nas paredes. Toda a casa ruirá.

É por isso que ficar descontrolada não é tão ruim. Assim como uma luz que falha ao acender indica um problema na instalação elétrica, ficar descontrolada pode indicar um problema em nossa instalação interior. As expressões externas são indicadores internos. Se nossas expressões externas estão descontroladas, existe alguma rachadura interna. Não remediamos os lugares rachados a menos que sejamos forçados a reconhecer a existência deles. Tão doloroso quanto possa ser nomear essas partes rachadas, ver a nós mesmas — ver de verdade e com honestidade — é algo muito bom.

*As expressões
externas são
indicadores
internos.*

Quando olho pela janela das minhas reações descontroladas, posso encontrar sentimentos que não quero admitir. Orgulho. Falta de perdão. Amargura enraizada. Ira em banho-maria. Um ciúme ladrão de alegria. Vergonha condenadora. Arrependimentos atormentadores. Rejeição emaranhada. Ou posso ver uma lista tão cheia de coisas a fazer que teria que confessar que não me sinto reconhecida e valorizada. Ou pode ser que eu admita o prejuízo real que o estresse prolongado causou — de vez em quando eu amo e desprezo a minha vida ao mesmo tempo, e não aguento mais me sentir desse jeito. Por que me sinto assim?

Se quisermos melhorar, teremos que identificar quais partes vulneráveis nossas se alimentam de nossas reações descontroladas. Talvez não gostemos do que veremos, mas pelo menos saberemos que estamos lidando com elas. Podemos chamá-las do que são e pedir a Deus que nos ajude.

“Deus, estou cansada. O que eu faço?”

“Deus, estou na solidão. O que eu faço?”

“Deus, estou ficando louca. O que eu faço?”

“Deus, estou insegura. O que eu faço?”

“Deus, estou frustrada. O que eu faço?”

Eu não reservo tempo suficiente com Deus para perguntar o que fazer. Isso também acontece com você? Talvez ter uma visão clara de nossas partes vulneráveis possa nos ajudar a ir até Deus — com mais frequência, com mais autenticidade, com mais humildade.

Portanto, podemos concordar que ficar descontrolada não é tão ruim se isso nos leva a Deus? Se leva para a luz o que está nos corroendo na escuridão? Mais ainda: podemos concordar que ficar descontrolada é glorioso se o resultado final dessa rachadura nos leva à santidade?

*Ficar
descontrolada não*

*é tão ruim se isso
nos leva a Deus.*

OLHANDO PARA A MINHA PRÓPRIA PARTE VULNERÁVEL

Você já esteve em uma situação em que algo pequeno pareceu ser grande? Talvez o olhar de alguém que, de repente, fez com que você não se sentisse querida. Talvez uma amiga não tenha retornado uma ligação, e você acreditou que isso mostrava que você não é importante para ela. Ou seu filho fez um comentário sobre como a mãe do amigo é demais, e você achou que isso indicava a decepção dele com você.

Geralmente, essas coisas não são verdadeiras. O olhar recebido não tinha significado oculto algum. A ligação perdida é apenas um deslize da lista de afazeres da sua amiga. O comentário... Bem, talvez aquilo fosse um cutucão. Ou talvez fosse somente um elogio para a outra mãe e não uma frase contra você. Se não tomarmos cuidado, esses sentimentos

mal-orientados podem nos distrair, nos desencorajar e desencadear dores passadas, que voltam a nos provocar.

Isso aconteceu comigo um dia depois do Dia de Ação de Graças no ano passado. Minha irmã Angee e eu acordamos às três da madrugada e estávamos na fila de uma loja trinta minutos depois. Eu sei e concordo: é loucura. Mas como um caçador persegue a presa, eu estava atrás de algo. Eu tive um pequeno problema com minha máquina de lavar — ou talvez deva dizer minha máquina de *não* lavar. Meus filhos colocaram as roupas sujas dentro dela, e elas voltaram úmidas, porém sujas. Isso é um problema, porque eles gostam de lavar as roupas após *cada* uso.

Isso não é problema para mim, porque sou a rainha de reutilizar as coisas. Você ficaria chocada se eu lhe dissesse quantas vezes uso meu jeans antes de lavá-lo, e isso não me chateia nem um pouco. No entanto, meus filhos não são como eu. Eles estão um

pouco acima da definição de limpeza. Minha irmã tem a mesma mania de limpeza. Pois é.

Às 3h30, estávamos na fila. Eu procurava por uma promoção do tipo “compre 1, leve 2” — queria uma lavadora/secadora. Angee procurava um computador pela metade do preço. Quando as portas da loja se abriram, às cinco da manhã, nós duas conseguimos. Alegria total. Então, saímos para tomar café da manhã antes de continuar nossas compras. Essa é a parte da história na qual a alegria desaparece.

Quando fui pagar, meu cartão de crédito “não foi aprovado”.

Deixe-me ser direta. Ele tinha sido aprovado na loja havia apenas cinco minutos, quando fiz uma compra grande. Mas agora, para pagar meu café da manhã, de repente, não aprova mais?

Não aprovado.

Não aprovado.

Ai.

Minha irmã não se intimidou nem um pouquinho. Ela sacou o dinheiro, pagou o meu café da manhã e fomos para a próxima loja da nossa lista. Mas aquelas palavras, “não aprovado”, caíram como uma nuvem negra em minha cabeça. Aquilo me deixou muito chateada. Eu sabia que havia ocorrido algum tipo de falha técnica, mas não foi o que pareceu.

Quando a atendente disse em tom silencioso “Desculpe, senhora, mas seu cartão não aprovou o pagamento”, pareceu algo pessoal. Pessoal de verdade.

De repente, meus ressentimentos antigos e meu embaraço atual começaram a falar dentro da minha cabeça: “Você não é nada, a não ser uma perdedora. Você não é desejada. Você é mal-amada. Você é desorganizada. Pobre. Rejeitada. Desaprovada.”

Percebeu como essas coisinhas podem do nada se tornar muito grandes? Percebeu a mudança sutil acontecendo? Fui do meu cartão de crédito não ter sido aprovado para *eu* não ser aprovada. O

sentimento de descontrole chegou com força. Lembre-se de que falamos de como essa tagarelice interior é um imenso sinal de que as emoções internas estão prestes a se tornar explosões externas?

Eu não explodi com a atendente ou com a empresa do cartão de crédito, e engoli esse sentimento horroroso. Como o começo traiçoeiro de uma lepra na alma, aquilo começou a me prejudicar.

Eu senti.

E junto com o cansaço que tive à tarde, minhas emoções foram até a zona de perigo. Tudo o que precisou foi um pequeno comentário de um dos meus filhos sobre como a tia Angee fazia melhor alguma coisa e blá-blá-blá. Perdi a cabeça.

Eu gritei. Ameacei. Franzi a boca e apontei o dedo.

Depois, me odiei.

Bem ali em meio a uma família na qual eu deveria ser um “exemplo cristão”, eu explodi. Por que eu tinha que explodir? Qual era o meu problema? Em minha cabeça, ouvi de novo a

advertência silenciosa da atendente: “Não aprovado.”

*Nosso Senhor
não sussurra
condenações
silenciosas.
Convicções, sim.
Condenações, não.*

Gostaria de atar essa história a um lindo laço e lhe dar um final maravilhoso, mas não posso. Eu era tudo, menos uma maravilha. Sentime horrível. E fui para a cama imaginando se o Senhor em pessoa pudesse vir e dizer: “Lysa TerKeurst, estou farto de suas reações imaturas. Você não tem mais a aprovação para ser uma professora de escola dominical. Olhe para você!”

Mas essa não é a voz de Deus. Nosso Senhor não sussurra condenações silenciosas. Convicções, sim. Condenações, não.

Eu me arrastei pela cama e encarei de olhos bem abertos a escuridão que envolvia o quarto. “Dá-me sua voz, Jesus. Preciso ouvi-lo além de todo esse caos. Se eu não o ouvir, temo que essa escuridão me engula viva.” Nada aconteceu. Não consegui ouvir nada. Então, tinha uma escolha. Eu podia me deixar ficar na escuridão revivendo os acontecimentos do dia, ou podia acender a luz e ler a Palavra de Deus.

Quando as mentiras atacam e me envolvem como um bando de insetos, a melhor coisa que posso fazer é abrir a Palavra de Deus e mergulhar em sua verdade. As mentiras desaparecem na presença da verdade.

Entendeu? As mentiras desaparecem na presença da verdade. Entretanto, assim como temos que apertar um interruptor para acabar com a escuridão, temos que ativar a verdade para acabar com as mentiras. Temos que pegar nossos pensamentos, rendê-los à verdade, e alinhá-los à Palavra antes de receber a verdade. Eu faço assim:

PENSAMENTO: “Sou uma mãe horrível.”

VERSÍCULO: “Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo” (2Coríntios 10:5).

VERDADE: “Não sou uma mãe horrível. Posso ter tido uma reação horrível, mas isso não me define.”

PENSAMENTO: “Não reajo como uma boa mãe deveria. E certamente não reajo como uma cristã.”

VERSÍCULO: “Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, [...] pensem nessas coisas” (Filipenses 4:8).

VERDADE: “Amo meus filhos. Isso é verdade. Amo Deus. Isso é verdade. Eu estava cansada. Isso é verdade. Sentime insegura e isso me afetou. Isso é verdade. Deus oferece uma graça infinita. Isso é verdade. Posso pedir perdão e me redimir dessa bagunça. Isso é verdade. Quanto mais eu pensar na verdade, mais silenciosas as mentiras irão se tornar. Isso é verdade.”

PENSAMENTO: “Isso nunca irá melhorar. Serei sempre escrava das minhas emoções descontroladas.”

VERSÍCULO: “[...] procurem as coisas que são do alto, [...] mantenham o pensamento nas coisas do alto [...]” (Colossenses 3:1-2).

VERDADE: “Estou cansada de sintonizar meu coração na voz do inimigo. Sintonizar meu

coração e minha mente nas mentiras é como sintonizar o sinal de rádio em uma estação cafona — as transmissões me afetam. Então, eis aqui o meu coração, Senhor. Sintonize-o na verdade e somente na verdade. Eis aqui a minha mente, Senhor. Sintonize-a na verdade e somente na verdade.”

Leio os mesmos versículos várias vezes. Deixo que eles alimentem pensamentos melhores. Aprendi que toda vez que eu ouço as mentiras falarem mais alto do que a verdade, isso é um indicador de que minha alma está faminta pela Palavra de Deus. Então, a alimento com a verdade e deixo morrerem de fome as mentiras que entram em mim e me desestabilizam.

No outro dia, fiz um breve telefonema para a empresa do cartão de crédito e garanti que não havia uso fraudulento do meu cartão — eu mesma

comprei uma máquina de lavar às cinco horas da manhã do dia anterior. Depois que a empresa se certificou da compra, aprovou novamente o uso do cartão. Melhor ainda, depois de me assegurar da verdade de Deus, me senti aprovada de novo.

Então vi uma oportunidade de ser exemplo do ensino de Cristo mesmo logo depois da minha horrível reação. Pedi perdão à minha família. Apesar de ter explodido no dia anterior, percebi que a graça de Deus sempre nos dá uma segunda chance. Em vez de afundar no fosso que tinha estado, caminhei em direção ao progresso imperfeito e à santidade.

UM PASSO EM DIREÇÃO À SANTIDADE

Esse foi um passo em direção à santidade. Santidade. Será que isso ainda é possível para uma mulher como eu? Vi que era. Então, digo que é. E Deus também. “Se alguém se purificar dessas coisas, será vaso para honra, santificado, útil para o Senhor

e preparado para toda boa obra” (2Timóteo 2:21 — ESV). Purificar-me do que é não é honrável. Sim, é isso que quero. Contudo, não posso purificar o que não vejo.

Verei minhas emoções descontroladas como um chamado para agir. Algum progresso imperfeito deve ser feito agora mesmo. Sim, se ficar descontrolada me capacita ver minhas partes vulneráveis, então há um lado bom e redentor nisso. E se tudo isso finalmente me leva para o que Isaías chama de “Caminho de Santidade”, para que eu perca cada vez menos tempo ficando descontrolada, então isso não é meramente algo bom, isso é de Deus:

E ali haverá uma grande estrada, um caminho que será chamado Caminho de Santidade. Os impuros não passarão por ele; servirá apenas aos que são do Caminho; os insensatos não o

tomarão. Ali não haverá leão algum, e nenhum animal feroz passará por ele; não se acharão ali. Só os redimidos andarão por ele, e os que o SENHOR resgatou voltarão. Entrarão em Sião com cantos de alegria; duradoura alegria coroará suas cabeças. Júbilo e alegria se apoderarão deles, e a tristeza e o suspiro fugirão.

ISAÍAS 35:8-10

Espero que eu possa um dia silenciar a tristeza do arrependimento e cessar a visão de uma alma exausta. Uma alma que se pega pensando que jamais irá melhorar. Isso é possível? Que todo esse progresso imperfeito e passos difíceis em direção à santidade — esses tesouros de descontrole escondidos — me levem para um lugar onde eu viva a alegria e a felicidade mais do que a tristeza e o arrependimento?

Minha amiga Sharon Sloan certa vez me enviou um e-mail contando sobre sua experiência de

descobrir um tesouro escondido em um momento de descontrole.

Na noite passada, eu estava sentada em minha cozinha, soluçando, cercada por um monte de lágrimas e mochilas, livros e lancheiras. Estava descontrolada. Descontrolada por fora e fraca por dentro. Fraca diante dele. Lindamente fraca. Tinha passado o dia como no filme *Conduzindo Miss Daisy* — no meu caso, “Miss Eileen”, minha querida mãe, que precisava dos meus serviços como motorista. Eu estava cansada, exausta e um caco. E ainda tive que lidar com as crianças — futebol, exames, tarefas — e meu marido... Meu querido marido.

Na feiura do meu descontrole, percebi a bênção de estar descontrolada... Se permitirmos, o descontrole irá nos levar a nos tornarmos humildes e lindamente fracos diante dele. Oro

para que eu fique constantemente mais fraca e menos descontrolada, mas se o descontrole me conduz ao enfraquecimento, estou grata.¹⁵

Isso, minha amiga! É isso mesmo! Esse é o lado positivo da nossa queda. De fato, ficar descontrolada não é de todo ruim. Isso me faz ver duas coisas vitais: a mim mesma e aos outros.

E quando os outros se descontrolam comigo, devo lembrar que suas expressões externas também são indicadores internos. O enfraquecimento está lá. E embora eu possa não me sentir solidária e gentil com relação às reações descontroladas deles, posso ser solidária e gentil com relação ao enfraquecimento deles.

ELES TAMBÉM TÊM PARTES VULNERÁVEIS

“Isso não está cheirando bem.” Esse é, em geral, o meu pensamento quando alguém começa a se descontrolar comigo. Talvez eles enviem um e-mail ou texto grosseiro. Talvez façam um inocente comentário passivo-agressivo que de inocente não tem nada. Talvez parem de me ligar e façam ficar óbvio que estão me evitando. Talvez digam coisas dolorosas a meu respeito pelas minhas costas. Seja qual for o sinal de descontrole, parece ruim.

Basicamente, estão sendo críticos comigo. Às vezes, a crítica é justa. Talvez eu tenha agido errado, e seria bom reconsiderar minhas ações. Em outras, a crítica não é nada além de um comentário maldoso. E isso não cheira nada bem. Mas se eu ficar presa a esse fedor, não ganharei nada com isso.

Será que existe outro jeito de olhar para uma crítica ríspida? Deixar a mágoa para trás a fim de que eu possa ver se meus críticos têm partes vulneráveis que devo considerar?

Outro dia, digitei no Google as palavras “partes vulneráveis” e topei com um artigo sobre o lagarto-

tatu. Essa fascinante criatura tem escamas que são duras e pontudas. Mas, como todas as criaturas duronas, esse lagarto tem um ponto vulnerável.

O exterior duro do lagarto-tatu envolve suas costas, mas sua barriga é macia. Quando ameaçado, o lagarto agarra sua cauda e adota uma postura espinhosa e intimidadora que afasta as outras criaturas. Naquele estado, o resto de seu corpo serve para um só propósito — se defender e esconder sua parte mais vulnerável.

Então, o que essa estranha criatura do deserto tem a ver com críticas?

Em um esforço para proteger minha parte vulnerável, acabo perdendo a cabeça e desconsidero as partes vulneráveis daqueles que me criticam — o lugar em que eles são vulneráveis e que tentam esconder e proteger debaixo de suas palavras ferinas e exterior espinhoso. Esse é um lugar que eles nunca me deixarão ver. É onde eles guardam suas mágoas e decepções. É onde residem as razões do seu ceticismo e da sua ira, que provavelmente pouco

têm a ver comigo. Lembre-se: “Pois a boca fala do que está cheio o coração” (Mateus 12:34). E quando a parte vulnerável deles transborda, eles explodem.

Se me esquecer das partes vulneráveis da outra pessoa, sou tentada a guardar minha dor, meu ceticismo, minha ira e minha decepção. Se me lembro da parte vulnerável, tenho uma chance maior de manter tudo em perspectiva.

E se a crítica não for somente uma experiência sem sentido e dolorosa? E se Deus está permitindo isso para me usar para o bem? Sei que isso não é fácil. Preferiria que Deus me enviasse em missões para ajudar a construir uma casa a caminhar nesse processo de examinar meus problemas e ser usada por Deus para ajudar uma pessoa crítica e magoada.

É difícil. Mas é cristão. Somos chamados a representar Cristo aonde quer que vamos, com todos aqueles que interagirmos. Portanto, nós o representamos em cada encontro. Se lido bem comigo mesma, sou lembrada por Lucas 21 que isso fará com que eu seja uma testemunha de Jesus para

outra pessoa: “Será para vocês uma oportunidade de dar testemunho. Mas convençam-se de uma vez de que não devem preocupar-se com o que dirão para se defender. Pois eu lhes darei palavras e sabedoria a que nenhum dos seus adversários será capaz de resistir ou contradizer” (Lucas 21:13-15).

Você entendeu aquela parte sobre não se preocupar? Antes de estarmos em meio a uma situação difícil, temos que tomar uma decisão. É o que estamos fazendo neste capítulo, enquanto consideramos nossas partes vulneráveis e as partes vulneráveis dos outros. Estamos decidindo, com antecedência, não nos preocupar, não levar tudo na defensiva e colher as palavras e a sabedoria de Deus.

Como é fácil digitar essas palavras, e como é difícil vivê-las!

Deixe-me compartilhar uma história que pode ilustrar o que significa fazer isso na vida diária.

Recentemente, recebi um e-mail de uma mulher chamada Abby que estava profundamente ofendida por meu ministério não encorajar mais as mulheres

em uma situação específica. Como uma mãe que trabalha, ela luta contra o estresse e a tensão de contribuir para o sustento da família enquanto ainda cuida dos filhos. Ela ouviu nosso programa de rádio por um tempo e se sentiu decepcionada com nossa falta de incentivo para as mães trabalhadoras. Aqui está o que ela escreveu:

Querida Provérbios 31:

Vocês estão cientes de que, com certeza, existem muitas mães trabalhadoras como ouvintes? Fui criada em uma família conservadora, então essa realidade é estranha para mim e nem um pouquinho fácil. Entretanto, parece mesmo que é o que Deus quer nesse exato momento. Infelizmente, seu ministério é o pior com relação a ter palavras de incentivo para uma mãe trabalhadora na mesma situação que a minha.

O que era mais irônico nesse e-mail é que eu sou uma mãe trabalhadora. Reconheço: trabalho em casa a maior parte do tempo, mas certamente conheço os estresses e as tensões de cuidar de uma casa e de um ministério. Quando li esse e-mail, estava preparando o lanche das crianças no balcão da cozinha salpicado de suco, migalhas e pingos de geleia. Duas das minhas filhas estavam reclamando que os lanches são sempre ruins e se preocupavam com quem iria ficar a última caixa de suco. Meu outro filho estava tentando me convencer de que era perfeitamente seguro andar em um carro com a namorada que tinha acabado de conseguir a habilitação.

Em meio a isso tudo, senti como se um raio de neon estivesse brilhando diante de mim entregando a mensagem: “Seu ministério é um dos piores... piores... piores!” Essa palavra adentrou meu coração como uma cobra na grama. “O pior!” “A pior mãe.”

“A pior preparadora de lanches.” “O pior ministério.” “Você é a pior!”

Espere um minuto. Já estive nesse lugar antes e não vou para lá de novo. Afinal, quais eram aquelas verdades que usei na situação do cartão de crédito?

“Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo” (2Coríntios 10:5).

“[...] tudo o que for verdadeiro, [...], pensem nessas coisas” (Filipenses 4:8).

“[...] procurem as coisas que são do alto. [...] Mantenham o pensamento nas coisas do alto e não nas coisas terrenas” (Colossenses 3:1-2).

Parei com esses pensamentos ao perceber que aquele era um comentário duro feito por uma mulher em uma situação difícil. Isso fala muito mais sobre a dor de Abby do que sobre mim ou o ministério. Sim, me lembrei das partes vulneráveis. E reconheci que precisava lidar com outras situações estressantes naquele momento, como caixas de

sucos e o comportamento das crianças. Então liguei para Samantha, uma das afiliadas da equipe do ministério, e pedi que ela orasse por uma resposta branda para Abby. Sabia que Samantha não devolveria mágoa com mágoa. Ela veria a evidência da dor de Abby e reagiria com ternura àquela dor.

Samantha escreveu este lindo e-mail como resposta:

Querida Abby,

Agradecemos pelas suas reclamações. É sempre bom ouvir as ideias dos nossos ouvintes sobre o conteúdo do nosso programa. Levamos em consideração cada sugestão que recebemos.

Não fui capaz de discernir qual programa você ouviu. Se você pudesse me dizer qual programa específico não a ajudou, seria muito útil.

Parece que você é uma trabalhadora e precisa fazer várias coisas ao mesmo tempo com seu

emprego integral, marido, filhos e a casa. Entendemos a complexidade e as circunstâncias únicas que estão sobre uma mulher que trabalha em período integral. Na verdade, também nos colocamos em seu lugar! Todas nós passamos por isso com nossas famílias, amigos, igrejas, e também no ministério.

Querida irmã, saiba que nós não só caminhamos pela estrada em que você está, estamos nela bem ao seu lado! Nossos programas e ministérios como um todo se baseiam em trazer a paz de Deus, a perspectiva e o propósito para cada mulher ocupada. Nosso objetivo é mantê-los aplicáveis para as mulheres em diferentes estágios e áreas da vida.

Posso orar com você?

“Senhor, obrigada pela Abby e seu desejo de honrá-lo com suas finanças. Obrigada por dar-lhe o coração e a compaixão para se importar com sua família e trabalho. Parece que ela é

muito talentosa e capaz. Pedimos que lhe dê momentos de doce descanso em meio a todo o trabalho árduo. E, por favor, providencie uma forma para ela e sua família pagarem qualquer dívida o mais rápido possível. Abençoe Abby com mais de sua verdade, paz e alegria. Em nome de Jesus, amém.”

Mais uma vez, obrigada, Abby, por tocar em nossa estrutura e pelas sugestões sobre os tópicos para nossa rádio local.

Que o Senhor a abençoe com sua paz no dia de hoje.

Samantha.

Poucas horas depois, Samantha recebeu uma resposta de Abby. Isso ofereceu um vislumbre raro dentro da parte vulnerável da dor de uma mulher. Meu coração derreteu. E nossas suspeitas estavam certas — seu e-mail original não era sobre nós.

Esses tipos de e-mail dificilmente são. Era sobre outras coisas apodrecendo dentro dela. Aqui está o que Abby escreveu:

Querida Samantha:

Fiquei muito tocada pela sua resposta atenciosa. Peço desculpas pelo que agora percebo que talvez seja resultado do que ouvi durante anos de outras fontes sobre o ministério Provérbios 31.

Sua resposta me fez perceber que, apesar de minhas orações por ajuda nessa área, ainda tenho um pouco de amargura/ira/ressentimento com que preciso lidar de forma apropriada.

Também agradeço muito por sua oração. Isso significa muito para mim. Também irei orar por seu ministério. Talvez, algum dia, pela vontade de Deus, eu possa alcançar os outros de uma forma mais significativa.

Querida irmã, isso não é fácil, mas é bom. É uma parte vital do nosso progresso imperfeito. Em cada tipo desses encontros, é dada a oportunidade de mostrar que Jesus é o Senhor de nossos corações e o Senhor das nossas reações. Portanto, devemos nos lembrar do que Jesus ensina: “Abençoem aqueles que os perseguem; abençoem, e não os amaldiçoem” (Romanos 12:14).

Você se importa em se unir a mim para ver esse processo de descontrole como algo bom? Para afirmar como isso pode ser bom para nós, para nossas reações — e provavelmente bom também para os outros que veem Jesus em nós?

Para tanto, devemos orar por corações autênticos. Não estou dizendo que devemos trazer a pessoa crítica para nosso círculo íntimo e conviver com ela no dia a dia. No entanto, é algo bonito e raro escolhermos oferecer amor em situações em

que a maioria das pessoas escolhe desprezar ou ignorar.

Ouse orar por um sentido irresistível do amor de Deus — não o amor pela feiura que vem das pessoas, mas o amor pela alma que Deus criou dentro delas. Elas pertencem a Deus. Ele as ama. Ele os valoriza mesmo quando não aprova as suas ações. Ele as valoriza até mesmo quando não aprova nossas ações. Graças sejam dadas a Deus!

E imagino que, em meio a dar o que talvez consideremos um dom de amor imerecido, poderiam nossos olhos estar abertos para uma perspectiva diferente? Podemos ver algo que precisamos desesperadamente ver — sobre eles, sobre nós mesmos, sobre Jesus? Podemos fazer a escolha de sermos mais governadas pelos mandamentos de Jesus do que pelos nossos sentimentos? “Mas eu lhes digo: Amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem” (Mateus 5:44).

*É algo bonito e
raro escolhermos
oferecer amor em
situações em que
a maioria das
pessoas escolhe
desprezar ou
ignorar.*

Quando alguém diz algo rude sobre mim, tento considerar a fonte. É um ótimo conselho que todos já estamos acostumados a ouvir, certo? Mas não seria maravilhoso se uma pessoa que recebesse um presente imerecido de amor meu também considerasse a fonte? E não me visse, mas visse Jesus, que reina dentro de mim? Seria simplesmente como o que a Bíblia revela em Atos 4:13: “Vendo a coragem de Pedro e de João, e percebendo que eram homens comuns e sem instrução, ficaram

admirados e reconheceram que *eles haviam estado com Jesus.*” (Grifo da autora.)

Que isso seja bem-notado em minha vida! Que minhas palavras, meu amor por aqueles que me amam — e, ainda mais, meu amor por aqueles que não me amam — revelem isso. Eu havia estado com Jesus.

Eu. A mulher descontrolada que ousou olhar em sua parte vulnerável e viu coisas difíceis de se ver:

Feridas.

Rachaduras.

Possibilidades.

Mudança.

Passos em direção à santidade.

Progresso imperfeito.

A mágoa naqueles que me magoaram — e as partes vulneráveis deles.

Graça.

Amor.

Eu me parecendo mais com Jesus do que outrora.

E descobrir por meio de todo esse olhar que ser descontrolada não é tão ruim.

EPÍLOGO

ACEITANDO O CONVITE PARA O PROGRESSO IMPERFEITO

Semana passada tive que ficar na bancada da minha cozinha e decidir se eu ia achar graça e dar risada ou me descontrolar completamente. Era uma escolha simples e clara. Afinal, é nisso que tudo se resume, não?

Você se identificou?

Acho que sim. É por isso que eu a amo tanto.

Toda a situação envolvia os convites da graduação que saíram da nossa casa. Eles estavam atrasados e diferentes do que eu esperava. Meu filho não trouxe para casa o formulário para completar as partes apropriadas dos convites. Então, em vez de cartões com os nomes impressos, havia um rabisco nos nomes. Em vez de uma foto com a beca, havia uma foto da oitava série que foi adaptada; assim, a data de 2005 não correspondia à imagem daquela foto.

Sei que deve haver dois envelopes — um externo e outro interno. Entretanto, se você sujar o envelope externo e não tiver outro, será forçado a usar o envelope interno sem nenhum adesivo para lacrá-lo. Então, me desculpe pelas marcas de cola roxa usada para essa emergência.

Enquanto eu estava na bancada, dei ordens ao meu coração e no final decidi deixar que uma verdade encontrada em Provérbios me redirecionasse um pouco:

Que o amor e a fidelidade jamais o abandonem; prenda-os ao redor do seu pescoço, escreva-os na tábua do seu coração. Então você terá o favor de Deus e dos homens, e boa reputação.

PROVÉRBIOS 3:3-4 – NTLH

Não quero que o amor e a fidelidade me abandonem. Não tenho muita certeza sobre prendê-los ao redor do pescoço, mas os escreverei na tábua do meu coração. De qualquer maneira, decorei esse versículo, ou, pelo menos, entendi o ponto essencial em minha mente e em meu coração. E isso ajudou.

Embora nossos convites parecessem um pouco bizarros, havia amor selando cada envelope. Foi possível ver o coração de uma mãe que estava tão orgulhosa do filho que decidiu não se importar com os envelopes? Foi possível ver a risada estampada em cada um deles, porque uma mãe

decidiu que a alegria dessa ocasião supera em muito a necessidade de convites apropriados?

Além disso, minha necessidade por algo apropriado certamente tem diminuído... E também minhas emoções descontroladas. E você? Você tem feito um progresso imperfeito? Você ainda percebe, às vezes, que se sente mais como imperfeita do que como tendo feito progresso? Eu também. Contudo, em outras ocasiões, me surpreendo e não fico descontrolada quando sei que, com certeza, teria ficado outrora.

Acho que você entendeu. É por isso que amo ter você comigo ao longo deste livro. São mais do que páginas coladas com uma capa bacana.

De qualquer maneira, passar por estas páginas com você criou um espaço de cura e revelação para a graça em minha vida. Espero que tenha sido assim também para você. Um lugar onde somos quem somos sem sentir que precisamos ficar enfeitadas sempre.

Com certeza, vivemos muitas situações malucas neste livro, não?

As artêmias salinas não deram certo, o e-mail com o assunto “Que vergonha”, o desastre da Coca-Cola diet, a mulher gritando “eu tenho uma bomba” no avião, e agora os convites bagunçados da formatura do meu filho.

Aposto que você também teve algumas situações em sua vida. Situações que fizeram você perguntar: “O que há de errado, Jesus? Por que parece que tenho pedacinhos de rachaduras em minha vida todos os dias? Isso é tão frustrante. Preciso de sua perspectiva nessa rachadura... Ou preciso de uma pausa.”

Eu também já fiz essas orações. Ontem mesmo, para dizer a verdade.

UMA NOVA CARGA

Com um coração cansado, voltei para a mesa da fazenda e abri meu maltrapilho e usado Livro da Verdade. E o que achei me deu a carga perfeita para o meu dia. Talvez a carga perfeita com a qual direi adeus para você... Por enquanto. Ouça a Palavra de Deus:

Semeiem a retidão para si, colham o fruto da lealdade e façam sulcos no seu solo não arado; pois é hora de buscar o SENHOR, até que ele venha e faça chover justiça sobre vocês.

OSEIAS 10:12

Semeiem a retidão para si. Ou seja, semeie em sua vida as sementes da retidão — as escolhas certas que honram Deus. Faça essas escolhas. Escolha honrá-lo em meio a tudo isso. Mesmo quando você estiver desalinhada, ou desonrada, ainda assim, honre-o.

Colha o fruto da lealdade. Cada escolha que honra o Senhor dá o fruto da lealdade de Deus. Lembre-se: nada pode nos separar do amor de Deus (Romanos 8:38-39). Ainda que haja a grande tática de Satanás para fazer com que você fique enrolada em pequenas coisas que a fazem esquecer a lealdade de Deus. Ou, pior ainda, duvidar da lealdade de Deus. Resista a essa perturbação ao honrar Deus com essa escolha que você encarou agora mesmo.

Faça sulcos no solo não arado. Não resista à bênção do enfraquecimento que lavra o solo do seu coração. Romper a lavoura do seu coração irá prepará-la para a nova vida, um novo crescimento e uma nova maturidade.

Pois é hora de buscar o Senhor. Busque a Deus como nunca antes. Parte do processo de buscá-lo é

permitir o espaço para a graça em sua vida. Conceda à graça de Deus algum espaço em sua mente, seu coração e seu mundo. Como? Quando as circunstâncias da vida lhe fazem secar, veja esse vazio como uma oportunidade. Em vez de reagir ao vazio, escolha vê-lo como um local perfeito para fazer crescer a graça.

*Quando as
circunstâncias da
vida lhe fazem
secar, veja esse
vazio como uma
oportunidade. Em
vez de reagir ao
vazio, escolha
vê-lo como um
local perfeito para*

*fazer crescer a
graça.*

Até que ele venha e faça chover justiça sobre vocês. Quando você estende a graça para quem não a merece, os jarros de graça do céu são generosos com você.

Nós crescemos. Somos capazes de fazer as escolhas certas que o honram. Começamos a olhar a vida e o próximo — e as circunstâncias aborrecedoras — de maneira diferente. E até ousamos sussurrar um “obrigado” quando a necessidade pela graça é constante.

E ela será. O mesmo menino adorável com os convites de formatura caóticos testou a lealdade e a bondade que eu havia semeado em meu coração — e me deu a oportunidade de ampliar o espaço para a graça ainda mais do que quando ele derreteu meu micro-ondas.

AMPLIANDO A GRAÇA

Lembra-se de quando meu filho derreteu o micro-ondas? Bem, acho que devo contar toda a história. Você já estremeceu com o cheiro de pipoca de micro-ondas queimada? É muito ruim, não é?

Errado.

Um biscoito enrolado em papel-alumínio a ponto de o interior do micro-ondas literalmente derreter — isso é um cheiro que não consigo descrever. É horrível. E tenho certeza de que também é tóxico em algum nível. Principalmente para uma mãe que consegue sentir se um filho ousa trazer um pouco de chiclete de menta escondido no fundo da mochila. Sim, eu tenho problemas com menta. Uso canela em tudo, mas isso é uma história para outro dia.

O cheiro do “biscoito queimado no micro-ondas derretido” foi o resultado de um homem-criança decidindo que os biscoitos deviam ser assados por um bom tempo no micro-ondas. Quando eu corri até a cozinha para ver o que estava causando aquele

cheiro que pairava em meu escritório, meu filho deu de ombros e disse: “Acho que o micro-ondas não gosta muito do meu biscoito.”

Dois pensamentos guerrearam pelo que devia sair da minha boca em seguida:

PENSAMENTO NÚMERO 1: Acho que essa situação exige que eu tenha um ataque histérico vociferando declarações irracionais como: “Quantas vezes já disse para não colocar papel-alumínio no micro-ondas? Você está proibido de usar o micro-ondas para todo o sempre! Nem mesmo no céu! Eu estou dizendo para Jesus não permitir que você use o micro-ondas dele também!”

Eu sou muito madura.

PENSAMENTO NÚMERO 2: Lembre-se do espaço para a graça que você aprendeu nesta manhã. Você não leu esse versículo de Oseias apenas para marcar um momento de silêncio obrigatório com Deus. Você leu para que Deus pudesse prepará-la para o que ele viu que estava para acontecer. Agora vamos deixar que a verdade de Deus opere em você.

Faça a escolha certa que honre Deus.

Não deixe que Satanás a separe do melhor de Deus.

Deixe que a lavoura do seu coração produza uma nova maturidade, uma perspectiva nova de paciência e sussurros da verdade em ação.

Onde a situação está lhe secando, preencha esse espaço com a graça. Estenda a graça que Deus lhe

deu várias vezes. E quando estender, ele abrirá as reservas de misericórdia e derramará ainda mais. Sua graça nunca acaba. Sua graça é totalmente suficiente.

Senti como se agisse com o pensamento número 1, mas fiz a escolha consciente de deixar que o número 2 reinasse em mim. Em vez de agravar o problema, o usei como uma lição de vida. Meu filho aprendeu como é difícil livrar uma casa de um cheiro horrível. Suspeito que ele não repetirá o mesmo erro tão cedo.

Ele não foi o único que aprendeu algo com o biscoito queimado. Eu também aprendi algo. Tenho a capacidade de estender o espaço da graça em meu coração. Posso ser a mulher paciente que de vez em quando duvido ser possível ser. Apenas tenho que escolher a paciência. Ou a gentileza. Ou a graça. É uma escolha.

Ai... O progresso imperfeito. A integridade da alma... E mais espaço para a graça.

*Tenho que escolher
a paciência.
Ou a gentileza.
Ou a graça.
É uma escolha.*

EU ESTAVA ERRADA

Foi com a graça que iniciamos essa jornada, e é com a graça que iremos finalizá-la

No entanto, tenho que admitir que quando se refere à graça de Deus, eu estava errada. Errada sobre algo vital que nós, as mulheres de Jesus, sabemos e vivemos. Durante anos, tenho lutado contra esse medo incômodo que um dia levaria as coisas um pouco longe demais com Deus. Eu esgotaria todas as minhas listas de afazeres e sua graça secaria de repente. Como um resíduo no fundo de um copo, o que foi uma vez doce e límpido agora teria desaparecido. Eu iria entornar

seu copo de graça e não encontraria nada, a não ser um vazio.

Estou convencida de que isso poderia acontecer por causa do meu eu secreto que vive nas sombras do meu ego apresentável. O meu lado externo é relativamente bom, amável e bastante generoso. Não é perfeito, mas ele geralmente fica calmo, engraçado, sem preocupações, e ama cantar em voz alta. Não se importa com as palavras da música. O exterior, meu lado apresentável, combina com os ideais cristãos e com os versículos bíblicos que memorizo. Eu leio os livros. Implemento os conselhos. E para a maior parte das pessoas, sou uma boa amiga, esposa, irmã e mãe. Repito, não sou perfeita, mas não sou ruim.

E quando acho que meu eu secreto é uma lembrança remota, ele sai das sombras. Grita. Acha que está louco. Ou guarda rancor e depois vomita. É um tornado fora de controle. É destrutivo, caótico e cheio de amargura. É um sentimento horrível saber

que esse tornado surge de dentro da mulher gentil e descontraída que quero ser.

Completamente sem fôlego, desesperada para ter algum alívio, eu correria para o copo da graça. E, outra vez, temo que seja esse o momento — o momento em que a graça seca. O momento em que Deus perderia a paciência. O momento em que ele dirá: “Vá embora.”

Achava que Deus finalmente diria isso porque, às vezes, um pai diz isso. Ou um amigo, um cônjuge, ou outra pessoa que ousamos amar. E eles quiseram dizer isso. Então eles vão embora ou nos forçam a ir embora. Eles não se vão por causa do meu eu externo. Eles se vão porque viram meu eu secreto e não gostaram dele. Quem pode culpá-los? Eu também não gosto dele. E isso me faz imaginar como Deus poderia gostar dele, muito menos amá-lo.

Esse tipo de pensamento é um problema. Não existem dois “eus”. Há somente um eu. Se começar a acreditar que Deus não aceita uma parte de mim,

essencialmente acreditarei na mentira que o amor de Deus é condicional e baseado em meu desempenho. Farei com que meu eu exterior tente, tente, tente agir bem o suficiente para ganhar seu amor e merecer sua graça. E durante todo esse tempo fico tentando, tentando e tentando silenciar meu eu secreto e fazê-lo ir embora.

Essa cisão é o centro de uma mulher descontrolada. A mulher em duas partes — uma boa, uma má. Uma segura, outra envergonhada. E, apesar de ela passar mais tempo sendo a boa e apresentável, só basta um pouquinho da mulher secreta para arruinar a outra.

*Os planos
mundanos têm um
estoque limitado,
mas não os de
Deus.*

Era aí que eu errava. A graça de Deus não tem um estoque limitado. Os planos mundanos têm um estoque limitado, mas não os de Deus.

Sim, eu estava errada. Muito errada.

E Eva estava errada, a primeira mulher da Bíblia, que me ajudou a enxergar a verdade. Bem no princípio dos tempos, Deus lidou de maneira carinhosa com suas mulheres. Eva era a imagem perfeita da mulher descontrolada. Boa, porém má. Gentil como uma brisa, mas atraída ao tornado do pecado.

Lembra-se de quando Adão e Eva comeram o fruto proibido e foram banidos do jardim do Éden? Toda vez que leio essa história, achava que eles tiveram que deixar o paraíso porque Deus os estava castigando. Deus estava decepcionado com eles. Deus estava lhes dando o que mereciam.

Mas eu estava errada.

Existiam duas árvores especiais no jardim do Éden. Uma era a árvore do conhecimento do bem e do mal, a do fruto proibido. A outra era a árvore da

vida, a que daria a Adão e Eva a vida eterna — sem doenças, sem morte, sem flacidez no corpo. (Tudo bem, não tenho certeza desse último benefício, mas estou confiando nessa realidade no céu.)

Enfim, de qualquer forma, quando comeram da árvore do conhecimento do bem e do mal, o pecado entrou no mundo e corrompeu tudo. E, naquele momento, foi o absoluto amor e a mais tenra graça de Deus — e não sua ira ou retaliação — que expulsaram Adão e Eva do jardim.

Eles tinham que partir. Se fosse permitido que ficassem, eles continuariam comendo da árvore da vida e viveriam eternamente mergulhados no pecado e com toda a ruína que o pecado traz. Deus não podia admitir isso ao povo que ele amava. Então, foi seu amor que os fez partir.

E foram o amor e a graça de Deus que finalmente enviaram Jesus para trazer a humanidade de volta. De volta dos nossos pecados. De volta da nossa ruína. Se somente proclamarmos Jesus Cristo

como o nosso Senhor ressurreto, a graça de Deus jamais nos deixará.

Da ruína para a redenção, onde o amor e a graça beijam os dois lados do nosso rosto.

A ruína onde somos divididos ao meio.

A redenção é onde Deus nos une novamente.

A misericórdia quando não recebemos o castigo que merecemos.

A graça quando recebemos o dom do amor generoso que não merecemos.

É aqui que estamos.

E com minhas mãos toco o seu rosto, leitora, e digo: “Deus a ama. Deus a ama neste exato momento. Deus a ama quando você está descontrolada. Deus a ama quando você guarda rancor. Deus a ama quando você explode. Deus a ama quando você demonstra a integridade de sua alma, e também quando não a demonstra. Ele a ama. Ele a ama. Ele a ama. Ele a ama tanto que se recusa a deixá-la presa neste lugar. Segure em sua

mão, confie em seu amor e caminhe na linda oportunidade do progresso imperfeito.”

Sim, as emoções descontroladas ainda irão nos chamar para entreter suas realidades loucas e imprevisíveis. Mas você foi feita nova, e eu também. Então, se por acaso me vir no corredor de uma loja de departamento me esquecendo dessa verdade e ficando um pouquinho descontrolada, apenas sussurre o lembrete gentil “É uma escolha. Escolha o progresso imperfeito, querida amiga” e sorria.

NOTA: Lutar contra as emoções descontroladas pode, às vezes, atingir níveis sérios. Se você ou alguém querido achar que pode demonstrar expressões de ira nocivas e até mesmo perigosas, ou depressão, por favor, procure um conselheiro profissional.

APÊNDICE

DETERMINE SEU TIPO DE REAÇÃO

Nos capítulos 4-6 discutimos os quatro tipos diferentes de reações:

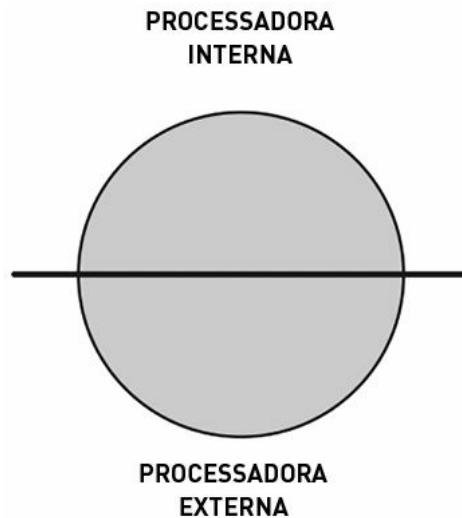
- a explosiva que culpa os outros;
- a explosiva que culpa a si mesmo;
- a rancorosa que constrói barreiras;
- a rancorosa que colecciona pedras de retaliação.

Primeiro, preencha este questionário para ter uma ideia inicial do seu tipo de reação.

Quando for responder às perguntas, se concentre em um relacionamento de cada vez. Como discutimos nos capítulos, nossas reações mudam com os diferentes relacionamentos.

1. Pense em uma pessoa da sua vida: sua mãe, seu cônjuge, seu filho, seu chefe *etc.*
2. Quando tem um conflito com essa pessoa, você tende a querer processar sua frustração externamente? Ou tende a remoer isso internamente?
 - Se você fica remoendo aquela frustração ou precisa de um tempo sozinha para pensar antes de decidir se irá abordar o assunto ou não, você age mais como uma processadora interna com essa pessoa e se enquadra na parte superior do diagrama abaixo.
 - Se você processa sua frustração conservando ou gritando sobre o assunto,

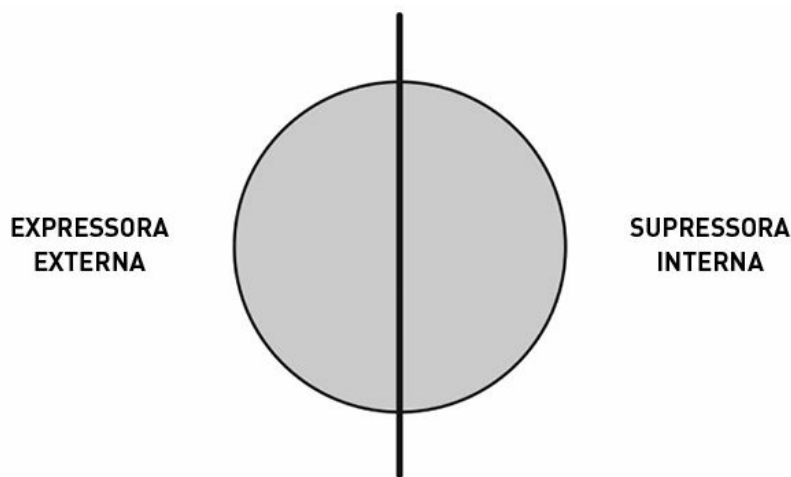
você age mais como uma processadora externa com essa pessoa e se enquadra na parte inferior do diagrama.



3. Depois, pense na forma como aborda a questão com essa pessoa. Você tende a conversar ou discutir sobre a questão ou apenas finge que está tudo bem?
 - Se tem mais tendência a abordar a questão, você é uma processadora externa

que se enquadra do lado esquerdo do diagrama abaixo.

- Se tem mais tendência a não abordar a questão e, em vez disso, apenas finge que está bem, você é uma supressora interna e se enquadra do lado direito do diagrama.



4. Uma vez que identificou cada um desses determinantes, você pode ver em qual quadrante se encaixa e identificar seu tipo de reação nesse relacionamento em particular.

5. Agora, lembre-se de alguns pontos importantes:

- Com diferentes relacionamentos, você irá se encaixar em diferentes quadrantes. Então pense sobre cada relacionamento importante e refaça essa avaliação com cada um deles.
- Não estamos usando esses rótulos como forma de condenação. Eles são simplesmente convicções brandas que nos ajudam a ver as áreas que precisamos trabalhar. Ao implementar as estratégias deste livro, estaremos no caminho de ter reações mais saudáveis — o que significa relacionamentos mais saudáveis!
- Se você é uma demonstradora, existe um lado muito bom nisso — sua honestidade! (Veja o diagrama.) Apenas se lembre de equilibrar sua honestidade com o princípio cristão de pacificação.

- Se você é uma supressora, existe um lado muito bom nisso — sua habilidade pacificadora. (Veja o diagrama.) Apenas se lembre de equilibrar sua pacificação com a honestidade cristã.
- O objetivo deste exercício é a “integridade da alma”, como indicado no centro do diagrama. A integridade da alma acontece quando mostramos a honestidade que é também pacífica em cada um de nossos relacionamentos.



NOTAS

- 1 Mike Tiller, “*Within These Walls*” In: *My Daily Bread*. [Dentro dessas muralhas, meu pão diário]. Disponível em: <http://www.TheBible.net/modules.php?name=Read&cat=24&itemid=362>.
- 2 Josué 5:12 – 6:20. In: *The Bible Knowledge Commentary, Old Testament*, [Comentário de conhecimento bíblico, Velho Testamento]. WALVOORD, John F.; ZUCK, Roy B. (orgs). Wheaton, Ill.: Victor Books, 1985.
- 3 COWMAN, Charles E. *Streams in the Desert* [Mananciais no deserto], rev. ed. Grand Rapids: Zondervan, 1999. *No original: In the still air the music lies unheard/In the rough marble beauty hides unseen/To make the music and the beauty needs/The master’s touch, the sculptor’s chisel keen/Great Master, touch us with Your skillful hands/Let not the music that is in us die!/Great Sculptor, hew and polish us; nor let/Hidden and lost, Your form within us lie!*
- 4 TOWNSEND, Dr. John. *Beyond Boundaries* [Além dos limites]. Grand Rapids: Zondervan, 2011, p. 39-40.
- 5 GROESCHEL, Craig. *Soul Detox* [Limpeza da alma]. Grand Rapids: Zondervan, 2011, p. 171.
- 6 **Área carente da cidade de Los Angeles que possui uma das maiores populações de pessoas sem-teto dos Estados Unidos. (N.E.)**

SALOVEY, Peter; RODIN, Judith. “*Some Antecedents and Consequences of Social-Comparison Jealousy.*” In: *Journal of Personality and Social Psychology*, [Alguns antecedentes e consequências do ciúme da comparação social, Periódico de personalidade e psicologia social]. Yale University, vol. 47 (1984), p. 780-792.

8 <http://gitzengirl.blogspot.com/>

9 **Sara faleceu em 2011. (N.E.)**

10 LEAF, Dr. Caroline. *Who Switched Off My Brain?* [Quem desligou o meu cérebro?] Nashville: Thomas Nelson. 2009, Ed. Revisada, p. 52.

11 KANDEL, E.R.; SCHWARTZ, J.H.; JESSELL, T.M. (orgs.). *Principles of Neural Science* [Princípios de neurociência]. Nova York: McGraw Hill, 4ª ed., 2000.

12 LEAF, Dr. Caroline. *Who Switched Off My Brain*, p. 53.

13 GRAY, Bonnie. *Finding Spiritual White Space* [Achando espaços espirituais em branco]. Michigan: Revell, 2013. Mais textos de Bonnie podem ser encontrados em seu blog *Faith Barista* [Garçonete de fé]. <http://www.faithbarista.com/2011/03/i-stress-therefore-i-am-10-ways-to-de-stress-soul-rest-series-kick-off/>.

14 Jenni Catron, em seu blog **jennicatron.tv**. O post do qual o trecho foi retirado se chama “The Underbelly” [A parte vulnerável]. Disponível em: www.jennicatron.tv/the-underbelly/.

15 Sharon Sloan posta diariamente em dois sites maravilhosos:

www.histablefortwo.blogspot.com

e

www.joyinthetruth.blogspot.com